Энергия «третьего возраста»

Сваты на пенсии

Толока

№ 4 (79), апрель 2021 г.

16+

Лунный календарь садовода-огородника на май стр. 14

Сиреневый цвет — от множества бед

стр. 3

Морской рис спасает от ковида?

стр. 5

Волшебная палочка: корица для сердца и сосудов

стр. 8

Бобовые сокровища: нут и маш

стр. 24

ISSN 2313-5670



9 772313 567679

ЗОЖ ✧ САД-ОГОРОД ✧ СЕМЬЯ ✧ КУЛИНАРИЯ ✧ ГОРОСКОП ✧ СКАНВОРД

ОТ РЕДАКТОРА

Фитнес мозга

Дети и внуки склонны объяснять любые странности в поведении пожилых родственников старением мозга. Между прочим, старение мозга — это не то же самое, что изношенные носки. Носил сезон — потом появились дырки. Вряд ли все подряд пожилые живут с «дырками» в мозгу.

Безусловно, мозг ребенка пластичнее, восприимчивее, чем у человека 65+. Однако тысячи примеров людей преклонных лет, которые демонстрировали высокие скорости функций мозга. Дело, вероятно, не столько в том, что пластичность мозга с годами снижается. А в том, что с годами теряются желание познавать и широкое потребление новой информации. Доказано, что активная интеллектуальная деятельность, то бишь тренировка мозга наподобие фитнес-занятия, способна затормозить естественные процессы его старения.



Любовь Сергеевна

И не надо держать стариков за дураков. Слышала такую байку. Некий пожилой американец, проживающий один, сам себя обслуживающий и не страдающий психическими заболеваниями, стал жаловаться на жужжание в телевизоре. Мастер осмотрел ТВ и сказал, что «аппарат» работает удовлетворительно, никакого жужжания нет. Приходила «слушать» телевизор и дочка старика. Тоже ничего не услышала. Вывод, конечно, очевиден: носки протерлись до дыр. А ларчик просто открывался. Не искажением восприятия действительности страдал мужчина, а банальным возрастным снижением слуха. Поэтому он включал телевизор на невероятную громкость. И именно в таком состоянии в звуковой линейке действительно появлялось характерное жужжание.



Михаил Михайлович

Ирина САФРОНОВА, редактор



Семья и кардиобольной

Посвящается заботливым женам, ответственным мужьям, внимательным детям и внукам моих пациентов.

Мы генетически запрограммированы быть стайными существами. В те времена, когда формировались наши первичные, не регулируемые сознательным мозгом реакции, остаться одному значило умереть. Поэтому человек, хочет он того или нет, будет изо всех сил стараться доказать своей стае, что «мы с тобой одной крови». Это делает роль семьи в процессе лечения заболеваний кардиологического профиля очень важной. От того, поддержит ли семья новый образ жизни, найдет ли средства на дорогостоящие лекарства, сможет ли опекать пожилого человека, зависит большой процент успеха лечебных мероприятий.

Кроме того, все мы родом из детства. Наблюдала целые семьи пышных «булочек» с гипертонией, нарушением липидного и углеводного обмена. Генетика? Да, в какой-то степени. А еще — передаваемый по наследству стереотип питания и движения. А самое главное, что таким «потомственным» пациентам бывает сложно понять, что они что-то делают не так, потому что «так было всегда, так правильно, это норма».

Поэтому одна женщина, задумавшаяся о здоровье своей семьи, может заложить стереотипы здорового поведения на много поколений вперед. Ее детям не придется потом переучиваться, потому что для них здоровый образ жизни будет той самой единственно верной нормой.

Вернемся к кардиологии. В идеале семья пациента должна знать, что из себя представляет его заболевание, какие мероприятия по образу жизни, питанию ему нужно соблюдать, противопоказания. Если это пожилой человек — может понадобиться помощь родных в обеспечении лекарствами, контроле за их приемом, сопровождение при посещении врача.

Очень хорошо, если один из членов семьи вместе с лечащим врачом берет планер/календарь и расписывает на год вперед плановые визиты к специалистам, анализы, обследования для возрастного родственника с заболеванием сердца, чтобы ничего не упустить.

Ну и наконец, кардиологическим пациентам очень важна психологическая поддержка ближнего круга, и тут роль семьи переоценить невозможно. Если оставить человека один на один с его новой реальностью, то не факт, что он выплывет. А семья точно справится.

Анна ПИВЕНШТЕЙН,
кардиолог, г. Екатеринбург,
автор блога в инстаграм
@dr_cardioann

Сиреневый цвет от множества бед

Лучше всего для лечения подходят белые цветы сирени обыкновенной, но можно взять и другие, кроме махровых сортов. Ловите момент — как раз идет пора цветения!



Эфирные масла и растительные смолы, содержащиеся в цветах, помогают при отечности в области суставов, витамин С способствует быстрому восстановлению тканей. Для приготовления настойки используют свежие или высушенные цветки. Для сушки собирают побеги с цветочными почками и цветами, срезая их секатором. Собранные ветки связывают в небольшие пучки и сушат на солнце 7-10 дней. Цветы отделяют от веток и хранят в сухом темном месте в бумажных (тканевых) мешочках или стеклянных банках до 2 лет.

Настойка на цветах сирени помогает:

- при заболеваниях суставов и связок,
- при головных болях, не связанных с повышенным артериальным давлением,
- ускорить заживление ран, трофических язв, избавиться от грибка и других кожных патологий.

При ранах, ушибах, травмах

Залейте 1 стакан свежих цветков сирени 0,5 л водки, настаивайте в стеклянной банке под закрытой крышкой в темном месте 2 недели. Применяйте в виде примочек на проблемные места по 15 минут до 5 раз в день.

Для лечения суставов

- 200 г сухих цветов сирени залейте 0,5 л водки, добавьте 3 лавровых листа. Настаивайте в темном месте 3 недели, процедите. Применяйте в качестве растирки 3 раза в день. Средство уменьшает воспаление и боль, используется как дополнительная терапия при основном лечении.
- Перед сном: в 50 мл настойки добавьте 1 ч.л. меда, размешайте, массажными движениями натрите смесью пораженные участки. Обмотайте больное место теплым шарфом и лягте под одеяло.
- В 100 мл настойки добавьте 1 ст.л. меда и 0,5 стакана сока черной редьки. Смешайте и настаивайте 2 недели. Используйте как растирку по несколько раз в день.

При боли в пояснице, радикулите и ревматизме

Растопите на водяной бане пачку сливочного масла, добавьте 1/3 стакана сухих цветов. Перемешайте и томите смесь на самом малом огне около часа. Остудите, процедите через марлю и поставьте в холодильник. Натирайте мазью проблемные места 2-3 раза в день.

При пяточной шпоре

Насыпьте в стеклянную банку (0,5 л) до верха свежие цветы сирени, залейте полностью водкой и плотно закройте крышкой. Настаивайте в темном месте 20 дней, процедите и применяйте в виде компресса на пораженный участок (держать в течение дня, менять 3 раза).

Татьяна СВИРИДЕНКО, травница, г. Екатеринбург

Приседания по Неумывакину

Иван Павлович Неумывакин — доктор медицинских наук, занимался космической и альтернативной медициной. Предложенные им методики широко используются и по сей день. Приседания, о которых пойдет речь ниже, нужно выполнять 1-2 раза в день — от 20 до 50 раз.

Они помогают работе сердца, улучшают отток венозной крови от нижних конечностей, создают эффект лимфодренажа.

Приседания выполняйте только в своей комфортной амплитуде и глубине. В пожилом возрасте начинайте с очень небольшой глубины приседаний. Движение идет за счет ног, в пояснице не прогибаемся, не встаем за счет поясницы, работают прежде всего ноги. Дышим носом. Присаживаемся на вдохе, поднимаемся на выдохе — за счет ног и рук.

Станьте напротив торца открытой двери, двумя руками возьмитесь за ручки с обеих сторон дверного полотна. Немного отодвиньте тело от двери, стопы поставьте широко. Начинайте приседать: как бы падать ягодицами вниз (поясница нейтральна, работают ноги!).

Екатерина БРАГИНА, врач мануальной терапии, г. Москва, автор блога в инстаграм @bragina.katerina

Постинфекционная астения – в чем причина и как с этим бороться



Астения – это постоянное ощущение общей слабости, повышенной утомляемости в сочетании с болевым синдромом, головокружением, нарушением аппетита и раздражительностью. Астению следует отличать от обычной усталости, которую каждый из нас ощущает после напряженной работы, – в отличие от усталости астения не проходит после обычного отдыха и нуждается в специальном лечении, так как по своей природе является хроническим и трудно обратимым состоянием, с которым человеку самостоятельно подчас не справиться.

Широкое распространение вирусных инфекций в последние годы привело к тому, что большинство из нас так или иначе столкнулись с этой проблемой – кто-то переболел сам, а у кого-то болели родственники или знакомые. Согласно результатам статистических исследований, около 60% людей, перенесших вирусную инфекцию, мучаются постинфекционным астеническим синдромом, имеющим разную степень выраженности:

- **легкую,** проявляющуюся усталостью и незначительными проблемами со сном;
- **среднюю,** при которой, помимо усталости, присутствует стойкая бессонница, мучительные головные боли и боли в суставах;
- **тяжелую** – невозможность выполнения любой физической или умственной нагрузки, ощущение нехватки воздуха, тошнота, периодическое сердцебиение, тревожные сновидения, периоды колебания температуры.

Первые симптомы появляются обычно через 1-2 недели после перенесенной болезни и сохраняются в течение нескольких месяцев и более.

Полагают, что в основе развития постинфекционного астенического синдрома лежит ряд патологических процессов. Во-первых, это нарушение функции особого участка головного мозга, который называется «ретикулярная формация». Эта зона отвечает за поддержание внимания, бодрствования и сна, общей и мышечной активности, а также регуляцию внутренних органов. Во-вторых, это истощение внутренних ресурсов организма, которые были затрачены на борьбу с тяжелой инфекцией. И в-третьих – поражение мелких сосудов, нарушение микроциркуляции, затрагивающее все системы организма, но прежде всего – головной мозг. Именно этот механизм является «визитной карточкой» нейротропных вирусов последних лет и приводит к кислородному голоданию на клеточном уровне, нарушению процесса выработки и использования энергии.

К факторам риска развития постинфекционного астенического синдрома относятся: тяжелое течение самого заболевания, психологический стресс, испытываемый больными (страх смерти, локаут, социальная изоляция, падение уровня жизни), а также феномен, получивший название «boom and bust behavior», смысловой перевод – «суетливое поведение, сменяющееся бездействием». Под последним понимают ситуацию, когда под воздействием мощного информационного давления люди сначала начинают развивать бурную деятельность по, например, закупке масок, антибиотиков и других препаратов, продуктов питания на случай тотального карантина, которая затем сменяется периодом абсолютной апатии и ничегонеделания. Такие эмоциональные «качели» истощают нервную систему организма, а в случае присоединения инфекционного процесса приводят к развитию астенического синдрома.

Наиболее неприятные последствия для здоровья постинфекционная астения может иметь у пациентов с имеющейся патологией сосудов головного мозга – хронической недостаточностью мозгового кровообращения. Основным направлением лечения астенического синдрома у этой категории больных является нормализация режима сна и бодрствования, профилактика физического и умственного перенапряжения, соблюдение основных правил здорового питания. Пациентам рекомендуют регулярные аэробные нагрузки незначительной интенсивности, а также фармакологическую поддержку. В качестве лекарственной терапии целесообразно применять препарат с международным непатентованным наименованием Винпоцетин, который позволяет восстанавливать микроциркуляцию и обеспечивает качественную доставку питательных веществ до всех клеток головного мозга. В ряде исследований было показано, что он может улучшать потребление кислорода и глюкозы, стимулирует образование энергии в нервных клетках.

Важно не форсировать возврат пациентов, перенесших вирусные инфекции, к обычным нагрузкам, поскольку это может вызвать срыв компенсаторных механизмов и затянет восстановление организма на неопределенный срок.



Автор статьи
Самарцев И.Н.,
д.м.н., старший преподаватель Военно-медицинской Академии, Санкт-Петербург.



Сила живого риса

Ходят слухи, что лучшая профилактика ковида — пить морской рис. Что это за «чудо заморское» и почему пить, а не есть?

Индийский морской, или живой рис, он же японский, или китайский гриб, — дальний сородич чайного и молочного грибов, не уступающий и даже превосходящий их в полезности. Можно приобрести (в интернет-магазинах, лавках здоровья, у частных лиц) высушенный рис (готовить по инструкции) либо уже готовый к использованию. Бывает крупной и мелкой фракции: напиток из мелкого риса готовится быстрее и получается более газированный.

Польза напитка из морского риса:

- по сути — это натуральный антибиотик, способствует устранению воспалительных процессов во внутренних органах и дыхательных путях;
- укрепляет иммунитет;
- снижает уровень сахара в крови;
- нормализует артериальное давление (обладает мочегонным свойством);
- предотвращает развитие атеросклероза, отложение солей в суставах;
- предотвращает развитие раковых клеток, омолаживает организм;
- нормализует кислотность желудка (при низкой кислотности);
- укрепляет нервную систему, помогает при бессоннице;
- благотворно влияет на потенцию, состояние кожи и волос.

В литровую банку кладут 3-4 ст.л. морского риса, заливают сладким раствором: 3 ст.л. сахара (можно коричневого) на 1 л фильтрованной (отстоянной) холодной некипяченой воды (сахар полностью растворить). После добавляют с десяток изюмин (лучше темных и без косточек) либо несколько штук кураги (чернослива) или кусочков сушеных яблок. Банку накрывают марлей и ставят на 2-3 дня в теплое (около 25 °С), сухое и светлое место (без попадания прямых солнечных лучей). Готовый напиток процеживают и хранят в холодильнике не более 48 часов. Морской рис промывают в дуршлаге под проточной холодной водой и, очистив от всех добавок, снова готовят по схеме. Лишний выросший гриб отделяют и хранят в чистой стеклянной закрытой посуде без воды в холодильнике. Можно чередовать использование «запасной» порции риса с действующей. Неиспользуемый, «лишний» рис хранится не более 5 суток.

Как пить: 3 раза в день по 100-150 мл за 10-20 минут до еды ежедневно. Начать прием следует с меньших доз — по 50 мл 2-3 раза в день (первую неделю). При заболеваниях дыхательной системы (астме, бронхите и др.) в первые дни приема возможны неприятные ощущения в области легких. Так как напиток содержит большое количество кислот (уксусная, глюконовая, щавелевая, лимонная, молочная, фолиевая), желательно пить его через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль. Не рекомендуется принимать настой одновременно с тибетским молочным грибом.

При заболеваниях суставов

Наложите марлевую повязку, пропитанную настоем морского риса, на проблемное место, обвяжите шерстяным шарфом и оставьте на 2-3 часа. Проводите процедуру утром и вечером в течение 2-3 недель. Не применяйте компресс при наличии повреждений на коже.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, инсулинозависимый диабет, заболевания ЖКТ с повышенной кислотностью, язвенная болезнь.

Алексей ВЕШНЯКОВ,
натуропат, г. Новосибирск



Охлаждающая мазь для ног

Мазь можно использовать в жару, чтобы ноги не «гудели», она поможет снять отеки и тяжесть. Наносить нужно перед сном, минут за 20-30, сразу же после прохладной ванночки для ног (на 10 л воды 0,5 стакана соли и 0,25 стакана пищевой соды).

Готовлю так: смешиваю 0,5 стакана оливкового масла, 1 ч.л. пчелиного воска, 3 ст.л. измельченных сухих листьев мяты, 2 ст.л. сухих листьев эвкалипта. Довожу до кипения и томлю на малом огне десять минут. Затем добавляю по 3 капли масла мятного и чайного дерева, каплю розового масла, 7 капель пихтового или соснового масла. Все тщательно смешиваю, процеживаю и переливаю в стеклянную емкость.

Храню мазь в холодильнике.

Ольга ХАРИТОНОВА,
г. Краснодар

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Май
Гороскоп здоровья

Начало месяца благоприятно для активного образа жизни — это поспособствует сохранению хорошего самочувствия и здоровья. Однако в то же время возможны заболевания горла, обострение диабета, гастрита, язвенной болезни. В период новолуния (11-12 мая) будут полезны растительная диета или полный отказ от пищи, если позволяет здоровье. Во второй половине мая уделите внимание ежедневным прогулкам и занятиям дыхательной гимнастикой — это позволит зарядиться энергией к полнолунию 26 мая, когда состоится и ночное лунное затмение. Возможны стрессовые ситуации или серьезные травмы.



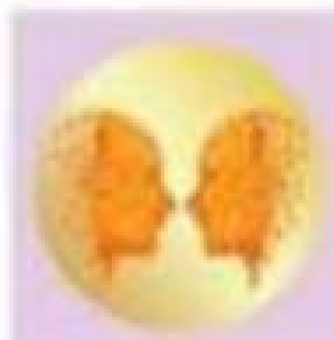
Овен

Нервозность может негативно повлиять на работу желез внутренней секреции, спровоцировать головные боли. Вам поможет медитация в позе мушки: лягте на спину, постепенно расслабьте все тело, начиная от подошв ног, зубы держите разжатыми. Думайте только о приятном или полностью отключите сознание, но не спите (20-30 минут).



Телец

Большинство Тельцов излишне импульсивны и не осторожны, что может привести к физическим травмам и стрессовым ситуациям. Для снятия напряжения подойдут интенсивные физические нагрузки с последующими водными процедурами (контрастный душ).



Близнецы

Уже с третьей декады апреля активные Близнецы могут полностью уйти в себя. Малоподвижный образ жизни и гипертрофированная самокритика могут спровоцировать обострение хронических заболеваний. К концу месяца вам удастся выйти из состояния уныния и влиться в привычный образ жизни.



Рак

В мае Раки будут склонны к простудам. Чтобы избежать отеков, звезды рекомендуют пить травяные чаи, способствующие выведению из организма лишней жидкости.



Лев

Не стоит слишком беспечно относиться к своему здоровью и доверять переменчивой майской погоде. Как переохлаждение, так и перегревание могут привести к серьезным простудам и надолго уложить вас в постель.



Дева

Выдастся спокойный месяц со стабильным здоровьем, но только в том случае, если вы не будете апробировать на себе новомодные диеты или сильнодействующие лекарства. Полезны расслабляющие массажи, успокаивающие травяные чаи и отвары, полноценный сон.



Весы

Многочисленные проблемы могут привести к неврозу и стрессам, старайтесь сохранять эмоциональный покой в любой ситуации. Обратите внимание на хронические заболевания — возможно их обострение.



Скорпион

Звезды рекомендуют не принимать все близко к сердцу и постараться расслабиться. Если есть возможность, хорошо запланировать отдых на море. Самое время очистить организм от шлаков, укрепить иммунитет, пройти медицинское обследование.



Стрелец

В этом месяце придется обратить внимание на хронические заболевания и уделить время профилактике недугов, к которым вы склонны. Возможно, вам понадобится внести коррективы в свой рацион питания и распорядок дня.



Козерог

Один из лучших периодов года для вас: хорошее настроение позволит вести активный образ жизни, а для поддержания здоровья будет достаточно длительных прогулок и оптимального режима питания.



Водолей

В мае нарушение режима питания может привести не только к пищевым отравлениям, но и к ухудшению состава крови. В этот период Водолеям следует отказаться от попыток похудеть, чтобы не причинить вред эндокринной системе.



Рыбы

Большинство Рыб смогут поддерживать достаточно высокий темп жизни. Не следует ущемлять себя в желании вкусно поесть или побывать в кругу друзей. Тем не менее стоит беречь горло от простуды и не носить больших тяжестей.

Крепкий орешек

Ядра и перегородки грецких орехов — это практически аптека под твердой скорлупой.



Медово-ореховый настой от гипертонии

• 1 стакан воды • 1 ст.л. ядер грецких орехов • 1 ч.л. меда.

Мелко рубленые ножом ядра орехов залейте кипятком и настаивайте в термосе 12 часов. Процедите, смешайте с медом и выпейте в 3 приема в течение дня (за полчаса до еды). Принимайте настой по этой схеме через день в течение месяца.

Настойка из грецких орехов на водке

• 0,5 л водки • 400 г ядер грецких орехов • 1 ст.л. меда.

Мелко рубленые орехи залейте водкой, плотно закройте и поставьте в темное место на 2 недели. Процедите, добавьте мед, тщательно взболтайте. Оставьте на неделю в прохладном месте. Принимайте по 15 капель настойки 2-3 раза в день до еды в течение месяца.

Средство укрепляет сердце, сосуды и иммунитет, помогает при головных болях, можно использовать в виде компрессов на больные суставы.

Настойка из перегородок

• 250 мл водки • 80 г перегородок грецких орехов.

Слегка толченые перегородки залейте водкой, плотно закройте крышкой и поставьте в темное сухое и теплое место на 3-4 недели. Готовую настойку процедите, оставьте еще на неделю. Принимайте 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды по 1 ч.л. настойки, добавленной в 50 мл воды, в течение месяца.

Настойка помогает при нарушениях сна и памяти, болях в суставах, диарее, укрепляет сосуды и капилляры, способствует нормализации уровня сахара в крови, повышает иммунитет.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость ингредиентов, серьезные патологии печени и почек, повышенный уровень свертываемости крови, обострение любых хронических и кожных заболеваний, язвы и другие болезни ЖКТ, склонность к варикозу.

Юлия БОРОВАЯ,
фитотерапевт, г. Тюмень

Полезна от корня до кончиков листьев

Петрушка довольно эффективно помогает при отечности: и от припухлостей под глазами, и от отеков конечностей различного происхождения, водянки. Для лечения годятся и корень, и зелень, и семена растения. Именно благодаря высокому содержанию калия и магния петрушка способна нормализовать обмен веществ и регулировать водно-солевой баланс.

Противоотечный отвар

Возьмите 5 ст.л. измельченного свежего корня петрушки либо 100 г свежей измельченной зелени, либо 2,5 ст.л. семян растения. Залейте 0,5 л кипятка и томите полчаса на водяной бане (либо прокипятите 5 минут). Оставьте настаиваться на полчаса, процедите. Принимайте по 100 мл 2 раза в день после еды до улучшения состояния.

Для смягчения вкуса можно добавить в напиток немного меда или сока лимона.

Мочегонный отвар на молоке

100 г свежей измельченной зелени петрушки залейте 400 мл молока, прокипятите несколько минут, после томите на самом малом огне на плите (в духовке или печи) 2 часа. Процедите и принимайте по 2 ст.л. каждый час на протяжении дня (выпейте за день весь объем).

Противоотечный компресс

Измельчите свежую зелень петрушки, отожмите из нее сок, смочите в нем салфетку и наложите на припухшее место на полчаса. Можно свежевыжатый сок заморозить в форме для льда в морозилке и использовать кубики для протирания отечных областей.

Противопоказания (применение внутрь): индивидуальная непереносимость, нефриты, обострение мочеполовых болезней, пониженное давление.

Наталья СТЕФАНОВИЧ,
травница, г. Нижний Новгород

! Дорогие читатели! Прежде чем использовать любое народное средство терапии, предварительно посоветуйтесь с врачом.

Капустные компрессы при экземе

Использую листья белокочанной капусты как дополнительное средство для лечения экземы — они помогают и при сухой, и при мокнущей формах заболевания, которые могут проявляться одновременно (на разных участках тела). Капустные компрессы снимают воспаление и способствуют быстрейшему заживлению ран.

При сухой экземе

3 ст.л. измельченной в блендере капусты смешиваю с сырым белком одного яйца. Заворачиваю смесь в марлю и накладываю на проблемное место, закрепляю повязкой. Оставляю на 2 часа. Провожу процедуру 2 раза в день.

При мокнущей экземе

2-3 ст.л. нашинкованной капусты провариваю 5 минут в стакане молока. Процеживаю и измельчаю отварную капусту с небольшим количеством молока в блендере. Добавляю в пюре 2-3 ст.л. отрубей, смешиваю, при необходимости добавляю еще немного молока, чтобы получилась не слишком густая кашица. Накладываю капустный компресс в теплом виде на пораженное место на 2-3 часа 2 раза в день, закрепляю повязкой. Сверху оборачиваю шерстяным шарфом.

София ПЕСКАРЕВА,
медсестра, Саратовская обл.



Волшебная палочка корицы

В традиционной индийской и китайской медицине целительные свойства корицы использовали с древних времен и ценят по сию пору. Регулярное применение в пищу этой пряности позволяет не только предотвратить многие проблемы со здоровьем, но и помочь справиться с ними не хуже лекарств.

Чтобы ощутить на себе всю мощь и волшебство коричной палочки, в первую очередь, нужно уметь правильно ее выбирать: зачастую под видом цейлонской корицы предлагают кассию — ее китайскую родственницу, которая не столь полезна. У корицы мягкий аромат и сладковато-пряный вкус, а у кассии более резкий, слегка горьковатый запах, выразительно пряный, терпкий и вяжущий вкус. Палочки корицы хрупкие, скрученные из тонких полосок коры светло-коричневого цвета. Кассия более темная, немного с красным оттенком, толще по диаметру и плохо измельчается. Цейлонская корица стоит дороже китайской кассии.

Свойства корицы:

- ✔ оказывает антибактериальное и противогрибковое действия;
- ✔ укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- ✔ используется как жаропонижающее, обезболивающее при зубной и головной боли;
- ✔ участвует в профилактике тромбозов;
- ✔ снижает уровень холестерина, сахара в крови и артериальное давление;
- ✔ обладает мочегонным свойством;
- ✔ поддерживает нервную систему, оказывает антидепрессивное воздействие.

При воспалении мочевого пузыря

2 ст.л. порошка корицы и 1 ч.л. меда разведите в стакане теплой воды. Выпейте за 3 приема в течение дня (до еды), применяйте до выздоровления.

При артрите

2 ч.л. меда и 0,5 ч.л. порошка корицы размешайте в стакане теплой воды. Регулярно выпивайте по стакану напитка 2 раза в день перед едой.

Можно ежедневно добавлять небольшое количество порошка корицы в напитки — она способствует улучшению состояния при язве желудка и 12-перстной кишки, а прием 1 ч.л. меда со щепоткой корицы утром натощак помогает улучшить работу сердца и пищеварительной системы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, обострение пищевой аллергии, внутренние кровотечения, воспалительные процессы в ротовой полости и ЖКТ; максимальная суточная норма для диабетиков — 1 ч.л. в день.

Лидия ТИХОМИРОВА, травница, г. Ижевск

Реакция на витамины

Нередко люди пишут об аллергии на витамины. Бывает ли такое? На самом деле, это очень редко встречаемое явление. Если и возникает реакция, то чаще всего это реакция на вспомогательные компоненты препарата. У каждого производителя разный состав таблетки/капсулы/растворы, и это объясняет тот факт, что на один препарат реакция есть, а на другой нет.

Довольно часто приходится слышать про аллергию на витамины группы В. Самыми «аллергичными» считаются витамин В1 (тиамин), В6 (пиридоксин) и В12 (цианокобаламин). Еще бывает реакция на В3 (никотинку), но об этом ниже.



Чаще всего аллергия случается из-за передозировки (читайте инструкции к препарататам, советуйтесь с врачом), однако нарушение в работе и воспаление слизистой ЖКТ играют заглавную роль в непереносимости витаминов и других добавок.

Как проявляется? Затрудненное дыхание, сильная слабость, зуд, головная боль, аллергический ринит, тахикардия, крапивница, частое чихание, отек губ.

Что предпринять? Как правило, мы принимаем сразу комплекс витаминов группы В, а не по отдельности, и поэтому непонятно, какой витамин дает нежелательную реакцию. Попробуйте начать прием каждого витамина по отдельности и выяснить, «кто» виноват. Также можно сделать кожные аллергопробы. И сразу убрать из приема виновника. Если вы столкнулись с аллергией, можно выпить антигистаминные препараты (Тавегил, Лоратидин, Зодак, Зортек, Фенистил, Эриус).

Отдельно про витамин В3. Многие путают естественную реакцию на В3 (никотинку) с аллергией. Через 15-30 минут после приема появляются разлитые красные пятна по телу, ощущение жара, приливы к лицу, конечностям. Через 1-2 часа все проходит без следа. Так работает этот витамин, и это не нужно лечить. Если вам неприятен такой эффект, вы можете выбрать специальную форму NO FLUSH в виде ниацина (гексаникотината). Дозы при этом не меняются.

Диляра ЛЕБЕДЕВА, эндокринолог, нутрициолог, автор блога в инстаграм @diadoctor_lebedeva, сайта https://saxarvnorme.ru, г. Альметьевск

Лечебные «ладошки» березы

Собирать листья нужно с середины мая, как только они перестанут быть липкими.

При отеках
Березовые листья обладают сильным мочегонным действием, помогают от отеков при сердечной, почечной и печеночной недостаточности.
5 ст.л. свежих березовых листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Принимайте, добавляя 20 мл процеженного настоя в стакан кипяченой воды. Выпивайте не более 5 стаканов в сутки до улучшения состояния.

От ревматизма
50 г промытых и обсушенных свежих листьев сложите в темную стеклянную посуду, залейте 0,5 л водки, плотно закройте и настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Прикладывайте к пораженным местам сложенную в 8 слоев и смоченную в настойке марлю на 20 минут, после снятия смойте остатки проточной водой.

Противопоказания: аллергия на пыльцу березы, обострение заболеваний ЖКТ и инфекций мочевой системы.

Татьяна СВИРИДЕНКО, травница, г. Екатеринбург

Для укрепления сосудов

Настой помогает нормализовать сон, усмиряет головную боль напряжения.
Смешайте по 1 ст.л. сухих измельченных травы пустырника, зверобоя, корней валерианы и листьев мелиссы. 2 ст.л. смеси залейте 300 мл воды 70 °С. Настаивайте час, процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели.

Для суставов

Возьмите платок, чтобы им можно было надежно обернуть конечность (там, где болят суставы). На платок густо положите молодые листья березы. Аккуратно оберните место поражения, оставьте на ночь. Эти же листочки можно использовать и на следующую ночь.

Для бани

Через 2 месяца после распускания лист березы немного теряет в лечебных свойствах, становится грубее, зато наступает время собирать облиственные ветки для целебного банного веника. Такой веник не осыпается при распаривании. Березовый веник тонизирует мышцы, улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет.

Анастасия КОТОВА, травница, Томская обл.



Витилиго и его лечение

Прочитала где-то, что женщина вылечила витилиго настойкой жгучего перца: 2 стручка заливала 0,5 л водки. Настаивала 20 дней. Затем процеживала и протирала пятна три раза в день, пока настойка не закончилась. Действительно ли этот рецепт эффективный?

Ольга Михайловна, г. Горки

Отвечает дерматолог Елена ЗЯБРОВА, г. Луганск:

— Настойка жгучего перца будет гораздо эффективнее при выпадении волос. А вот в лечении витилиго она вряд ли поможет. Витилиго — заболевание кожи, вызванное дисфункцией процессов пигментации кожного покрова с образованием беспигментных пятен. Причины возникновения заболевания пока до конца не изучены. Поэтому и лекарств, навсегда и полностью избавляющих от болезни, на сегодняшний день не существует. Но поддерживающая терапия есть, она всегда комплексная, направленная на устранение гормональных нарушений, болезней нервной системы, дефицита витаминов, укрепление иммунитета. Это не только аптечные препараты для внутреннего приема, но и местные лекарственные средства — мази и болтушки.

Вот что советует натуропат Александр ЯРОЩУК, г. Новороссийск:

— Для **укрепления иммунитета** используйте такой настой. Смешать по 5 ст.л. измельченной сухой травы ряски, цветков календулы, корня солодки, листьев шалфея, крапивы двудомной, земляники, подорожника и душицы. 2 ст.л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять пять часов, процедить и пить по 0,5 стакана три раза в день за час до еды. Две недели пить, две — перерыва, далее курс повторить. И так несколько раз.

Для **обмена веществ.** 0,5 л меда смешать с 1,5 ст.л. маточного молочка и 0,5 стакана измельченных в порошок семян черного тмина. Принимать в течение месяца по 1 ч.л. утром, за час до завтрака. Хранить в холодильнике.

Местное лечение. Белые пятна смазывать анисовым маслом или маслом семян черного тмина один-два раза в день в течение месяца.

Питание. Обязательно регулярно есть фасоль, грецкие орехи, овес, гречку, морепродукты, много овощей, фруктов и зелени.

Сырой хлеб

Считаю, что готовить его должны все, кто придерживается здорового образа жизни. Такой хлеб не дает тяжести в желудке, после него не бывает метеоризма и вздутия живота, одна только польза.

•По 250 г моркови и мякоти тыквы (или помидоров, болгарского перца) •200 г семян льна (можно по 100 г пророщенной ржи (пшеницы) и льна) •1-2 стебля сельдерея или пучок укропа, базилика, петрушки, кинзы, любых дикоросов •400 мл воды •3 ч.л. лимонного сока •соль, специи (красный острый перец, молотый сушеный чеснок, смесь для корейской моркови и др.) — по вкусу.

Семена льна измельчаю в кофемолке (можно в блендере с добавлением небольшого количества воды). Морковь и другие овощи нарезаю небольшими кусочками и измельчаю их в чаше блендера до однородной массы с добавлением 400 мл воды и рубленой зелени. Для приготовления хлеба можно использовать овощной жмых, оставшийся после получения сока с помощью соковыжималки. Смешиваю измельченный лен с овощной смесью, солью, специями и лимонным соком — должна получиться густая масса. Оставляю ее на полчаса. Лотки сушилки (дегидратора) застилаю бумагой для выпечки (маслом не смазываю) и выкладываю смесь слоем около 0,5 см, разравнивая широким ножом. Отправляю в сушилку и оставляю на 20 часов при температуре 40 °С (время приготовления зависит от того, какой хлеб планируете получить — мягкий или хрустящий). Примерно в середине процесса сушки аккуратно переворачиваю хлеб на другую сторону, меняю местами верхние и нижние лотки. Можно сушить на батарее или в духовке с открытой дверцей. Готовый хлеб разделяю на куски и храню их в герметичной емкости.

Елена ПРУДНИКОВА, приверженка ЗОЖ, г. Санкт-Петербург





Общие правила сдачи анализов крови

Как готовиться к анализам, чтобы исключить ошибки? Так как это самая распространенная причина неверных результатов.

- Кровь сдавать **в утренние часы натощак** — допускается только питье теплой или горячей воды не более 200-300 мл, также горячей водой можно промыть рот. **Чистка зубов пастой** и использование ополаскивателей, освежителей дыхания, жевательных резинок **запрещены.**
- За 1-2 дня до исследования **исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров.** То есть не объедаемся салом, жареным, не пьем омегу, рыбий жир.
- При смене типа питания анализы можно сдавать минимум **через 2 недели.** Во время программ по очищению организма, например, информативными считаются анализы спустя 14-20 дней после завершения курса.
- За 24 часа до забора крови **исключить:** алкоголь, интенсивные физические нагрузки (спорт, фитнес, долгая ходьба и т.п.), прием лекарственных препаратов (по согласованию с лечащим врачом), эмоциональное возбуждение (стрессы, скандалы, ссоры — все это меняет состав крови).
- Не следует сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования, рентгенологического и ультразвукового исследований, массажа, лечебных ванн и других медицинских процедур. Кровь для исследований сдавать до начала приема лекарственных препаратов или не ранее, чем через 10-14 дней после их отмены. Для оценки контроля эффективности лечения любыми препаратами нужно проводить исследование **спустя 7-14 дней после последнего приема препарата.** Если вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом лечащего врача, который назначает вам анализы.
- Перед самим забором крови нужно посидеть в спокойном состоянии: общий или клинический анализ — **15 минут**, анализ на гормоны — **всегда 30 минут.**

Анжелика ДЮВАЛЬ, диетолог, г. Москва, автор блога в инстаграм @angelika_duval_dietolog

Упражнения при нефроптозе

Выделяют несколько стадий заболевания: на начальной стадии нефроптоза (опущения почек) беспокоят тупые, несильные боли в области поясницы с одной или двух сторон, пропадающие при горизонтальном положении тела. В этом случае лечебная гимнастика очень эффективна, вплоть до полного избавления от недуга. На второй стадии нефроптоза боли усиливаются и беспокоят чаще, упражнения помогут улучшить состояние больного и предотвратить дальнейшее развитие болезни.

Все упражнения нужно выполнять (желательно через 1-2 часа после еды) в медленном или среднем темпе, 1-2 раза в день, лежа на спине с подложенной под поясницу небольшой подушкой. Занятия проводят на коврике на полу либо на жестком матрасе, в удобной одежде, после небольшой разминки. При ухудшении самочувствия, головокружении гимнастику следует прекратить.

Основные упражнения

1. «Велосипед» — крутите педали ногами в воздухе 2 минуты.
2. Поочередно подтягивайте ноги к животу, каждую по 8 раз.
3. Согните ноги в коленях, ступни прижмите к полу. Положите небольшой тугой резиновый мячик между колен и сжимайте его 8 раз.
4. На вдохе поднимайте прямые, прижатые друг к другу ноги вверх, на выдохе — опускайте их на пол. Можно чередовать с поднятием ног вертикально и последующим разведением их в стороны на вдохе и соединением на выдохе.
5. Лягте на бок, поднимайте ровную ногу 8 раз. Повторите упражнение на другом боку со второй ногой.



Противопоказания: острые инфекционные заболевания, серьезные патологии сердца и позвоночника, заболевания крови, злокачественные опухоли, черепно-мозговые травмы.

Андрей КОРОВЯКОВ, врач ЛФК, г. Москва



Не «родинки»

Самая распространенная фобия в дерматологии: родинки на коже удалять нельзя, иначе будет рак. Давайте разберемся, какие образования можно, а иногда и необходимо, удалять. Во-первых, не все из них корректно называть «родинками». Многие вообще не имеют ничего общего с пигментными невусами. Строго говоря, термина «родинки» в медицине вовсе нет.

Что не относится к «родинкам»?

1. Папилломы и мягкие фибромы.

Это висящие образования на ножке телесного или коричневого цвета. Частые зоны локализации: шея, подмышечные или паховые складки. **Рекомендуется удалять, особенно если они находятся в местах повышенной травматизации.**

2. Себорейные кератомы.

Это образования серо-коричневого цвета, могут достигать гигантских размеров. **Рекомендуется удалять, так как для них характерен рост, ороговение и зуд.**

3. Ангиомы.

Это красные или вишневые образования в виде горошинок сосудистой этиологии. **Рекомендуется удалять, так как при травматизации опасен риск кровотечений.**

4. Солнечное лентиго.

Выглядят как пятна коричневого цвета, плоские, с четкими границами, разных форм. Возникают под воздействием солнца. **Рекомендовано убирать по эстетическим показаниям.**

Елена АГАФОНОВА,
дерматовенеролог, косметолог, физиотерапевт, к.м.н., автор блога в инстаграм @kremlin_dermatologist, г. Москва

Не просто «грязь попала»

Как отличить вирусный конъюнктивит от бактериального, знает офтальмолог, заведующая отделением по оказанию платных медицинских услуг 30-й городской клинической поликлиники г. Минска Софья СОМОВА (на фото), автор блога в инстаграм @sofi_somova:

— Отекшие веки, покрасневшие глаза, боль и зуд — все это симптомы конъюнктивита, или воспаления прозрачной слизистой оболочки, покрывающей поверхность глазного яблока и внутренней части век. Привычный нам **бактериальный конъюнктивит** — заразиться им можно от другого больного, а также заболевание провоцируют микроорганизмы, обитающие на коже и в верхних дыхательных путях человека. *О том, что воспаление бактериальное, говорит появление гноя белого или желтого цвета.* Гнойные выделения могут слеплять веки во время сна, но обычно это не вызывает боли, правда, возможна нечеткость зрения.

Вирусные и бактериальные конъюнктивиты обычно начинаются с одного глаза, а аллергический — сразу с двух. Последнему, как правило, сопутствуют и другие проявления поллиноза: ринит, дерматит, бронхиальная астма.

А вот **вирусный** чаще вызывается группой аденовирусов и передается грязными руками, через контакт со слезной жидкостью или использование загрязненных полотенец, подушек, игрушек. Он очень заразен! Поэтому люди часто болеют целыми семьями. Инфекцию легко подхватить как контактным, так и воздушно-капельным путем (бактериальный конъюнктивит так легко не передается). Поэтому, если в семье кто-то болен ОРВИ, остальным крайне важно соблюдать правила гигиены: в частности, дезинфицировать поверхности, которых касался больной. Этот вид конъюнктивита опасен тем, что может «перебросится» на роговицу и привести к снижению зрения.

При вирусном конъюнктивите выделения из глаз обычно более водянистые, с образованием желтой корки. А покраснение иногда сопровождается кровоизлияниями в конъюнктиву. Еще один симптом — увеличение околоушных лимфатических узлов и боль в них.

Если покраснел глаз, появилось обильное отделяемое и при этом чувствуете одышку, боли в грудной клетке, сухой кашель и дают о себе знать другие проявления, характерные для «короны», скорее всего, это **вирусный (COVID-19) конъюнктивит.**

Надо понимать, что специфического лечения вирусного (в том числе COVID-19) конъюнктивита не существует.

- Для облегчения дискомфорта используют увлажняющие капли, мази и промывания глаз физраствором (продается в аптеке);
- для улучшения симптоматики — противовоспалительные средства;
- для предотвращения бактериальной инфекции — антибиотики в глазных каплях или офтальмологические мази.

А вот промывать воспаленные глаза вчерашним чаем неэффективно!

ИЩУ ПОДРУГУ

Александр, 64/179/105, одинокий москвич, пенсионер. Познакомлюсь для создания семьи с одинокой москвичкой до 65 лет, не полной, домашней, не обремененной внуками и дачей. Иногородних прошу не беспокоить! На дозвоны и СМС не отвечаю.
Тел.: 8-985-862-44-88, 8-977-340-00-53, 8-495-329-94-07

ИЩУ ДРУГА

Женщина, 63 года, из Башкирии. Домашняя, неконфликтная, надежная, не богатая, на здоровье не жалуюсь, умею слушать и слышать. Познакомлюсь с одиноким добрым мужчиной. Буду женой и другом, хорошей хозяйкой. Ваш возраст не имеет значения. Переезд только к вам.
Тел.: 7-917-802-86-65

* * *

Вдова, 77/155, средней полноты. Приятной внешности, чистоплотная, жизнерадостная, не корыстная, общительная, добрая, заботливая, люблю юмор. Познакомлюсь с мужчиной без в/п, буду ценить, уважать.
Тел.: 8-953-250-83-22

* * *

Женщина, 73/160/60, приятной внешности. Добрая, бескорыстная, серьезная, веду ЗОЖ, жильем и материально обеспечена. Познакомлюсь для серьезных отношений со свободным мужчиной до 75 лет, добрым, порядочным, бескорыстным, умеющим радоваться жизни, ведущим ЗОЖ (в/п — в меру). Желательно имеющим автомобиль или водительское удостоверение, проживающим в Самарской обл. Судимых, из МЛС, альфонсов прошу меня не беспокоить. На дозвоны и СМС не отвечу, звоните после 19.00.
Тел.: 8-937-175-97-00, 8 -848-62-2-56-58

* * *

Вдова, 73/152/70. Симпатичная, энергичная, добрая, без в/п, материальных и жилищных проблем. Люблю готовить, поддерживать в доме порядок. Познакомлюсь с вдовцом до 75 лет, добрым, надежным, без в/п, материальных и жилищных проблем, имеющим авто.
Тел.: 8-901-688-60-33

* * *

Вдова, 66 лет, из села Оренбургской обл. Жду свою вторую половинку, можно с инвалидностью.
Тел.: 8-987-881-49-72

Дорогие читатели!

Письма в рубрику «Ищу родную душу!» присылайте на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Сваты на пенсии».

E-mail: SnP@toloka.com

Публикуются только те объявления, авторы которых предоставили редакции свои ФИО, почтовый адрес и телефон для связи.
Обязательно в своем письме сделайте пометку (напишите от руки) «Согласен на публикацию и обработку своих персональных данных». Фамилия И.О. (подпись)

Майский распорядок в саду



✖ В первой половине мая завершают работы по формированию кроны и обрезке деревьев, продолжают их перепрививку.

✖ Прочищают, пропалывают и обрабатывают землянику, закладывают новый земляничник. Прикрепляют стебли малины к шпалере или кольям. Рыхлят и мульчируют почву под кустами крыжовника и смородины.

✖ При угрозе заморозков землянику и другие ягодные культуры с вечера укрывают мешковиной или газетами: **пестики и рыльца раскрытых цветков гибнут при температуре ниже –1 °С.** При укрытии земляничника пленкой сначала нужно положить под нее слой соломы или травы, чтобы она не касалась цветков. **Укрытие снимают после 9 часов утра.** Для защиты от кратковременных заморозков проводят дождевание садовых растений, пока температура воздуха не повысится до +3-4 °С. Можно использовать дымление.

✖ Продолжают борьбу с вредителями и болезнями. **Во время цветения опрыскивать растения в саду и огороде химическими препаратами нельзя** — это вредно для цветков и опыляющих пчел.

✖ Удобряют молодой сад: при хорошей предпосадочной заправке удобрениями последующий рост деревьев обеспечивается на 2-3 года, но если в этот период прирост ослабевает, то **в мае вносят азотные удобрения (12-15 г аммиачной селитры или 9-13 г мочевины на 1 кв. м).** Удобрения вносят под первое рыхление в приствольный круг, где размещается основная масса корневой системы. До 4-летнего возраста дерева приствольный круг примерно в 2 раза шире кроны (диаметр 2-2,5 м), у 4-6-летнего — в 1,5 раза (диаметр 2,5-3 м).

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, Минская обл.

Лунный календарь садовода-огородника МАЙ

Занимаемся посадкой саженцев деревьев и кустарников. Перекапываем почву с внесением органических и минеральных удобрений.	1, 2
Сажаем картофель ранних сортов, высаживаем в грунт раннюю капусту, рассаду салата. Высеваем семена салата в грунт, поздней капусты на рассаду.	5, 6, 7 (до обеда)
Высеваем семена корнеплодов, высаживаем рассаду клубники, перца, баклажана, томата. Прививаем и перепрививаем плодовые деревья и ягодные кустарники.	7 (после обеда), 8, 9
Высеваем семена цветов-однолетников, высаживаем рассаду и клубнелуковичные растения.	12 (после 15.44), 13, 14, 15, 16, 17 (до 15.45)
Высаживаем рассаду томата, перца, баклажана, клубники. Высеваем семена гречихи, кукурузы, подсолнечника, газонных трав.	17 (после 15.45), 18, 19
Занимаемся делением и черенкованием многолетних цветов, прикапыванием отводков ягодных кустарников. Сажаем картофель, прореживаем всходы овощей.	20, 21
Заготавливаем для лечения цветки деревьев и кустарников. Высаживаем рассаду цветов-однолетников.	22, 23
Высаживаем в открытый грунт рассаду всех видов капусты. Высеваем семена огурца и кабачка в открытый грунт.	24, 25
Опрыскиваем деревья и кустарники от болезней и вредителей, перекапываем почву с внесением органических и минеральных удобрений.	26, 27
Сажаем картофель и корнеплоды, обустраиваем компостники.	28, 29
Вносим гербициды и пропалываем сорняки.	30, 31, 1.06 (до обеда)

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Старые подушки: не на свалку, а в грядку

Однажды в поезде, по пути на дачу, подслушала разговор двух огородников про подкормку овощей... куриными перьями. Сразу решила, что это какой-то очередной миф-байка из разряда фантастики. Но после некоторых размышлений пришла к выводу, что есть в этом здравый смысл, ведь перья — это неплохо разлагающаяся органика, и они содержат много различных веществ, которые действительно могут оказаться полезны растениям. На даче было несколько старых перьевых подушек, одну из которых я решила приобщить к эксперименту. И вот что из этого вышло.

Когда подошла пора высаживать рассаду перцев в грунт, я распотрошила подушку, сбрызнула перья водой из пульверизатора, чтобы они не разлетались, и подложила их по жмене в каждую лунку, предварительно смешав с 2 ст.л. древесной золы и горстью компоста. Подсыпала в ямки немного почвы, увлажнила и высадила в них перцы. Сверху еще раз пролила небольшим количеством воды. Кустики хорошо прижились, не болели, листья не желтели, урожай перца очень порадовал! Потом один агроном мне объяснил, что в перьях содержатся необходимые растениям микроэлементы (сера, углерод, кальций, железо, марганец, молибден), они хорошо перегнивают (мелкие, крупные нужно измельчать), привлекают дождевых червей. Даже тяжелая почва становится более рыхлой. Главное — не переусердствовать с количеством перьевого удобрения, чтобы не получить пышное развитие зеленой массы в ущерб урожаю, и соблюдать регулярность полива для лучшего разложения перьев. Я также узнала от опытных огородников, что перо можно складывать в компостную кучу (хорошо пролить его каким-нибудь ЭМ-препаратом), укладывать на нижние слои теплых грядок, класть в лунки при посадке огурцов, капусты, кабачков, томатов, баклажанов, картофеля, вносить под весеннюю перекопку почвы в качестве азотного удобрения. Своими знаниями и опытом я поделилась с соседями по даче, теперь нас таких много — «охотников» за старыми подушками.



Мария ОКОПНИКОВА,
Владимирская обл.



Весенняя борьба с вредителями

Майский жук объедает листья яблонь, груш и других плодовых культур, его личинки питаются мелкими корешками различных растений, кустарников и деревьев. Самки откладывают яйца в почву на глубину 10-15 см, развитие личинок продолжается 3-4 года. Личинки старшего возраста наносят большой вред корнеплодам и картофелю, выедая в них целые полости, также они повреждают молодые корни саженцев, что приводит к гибели деревьев.

Меры борьбы с майским жуком: стряхивание вредителей на подстилку, перекопка почвы.

Тля зимует в стадии яиц на побегах, весной из них появляются личинки. Питается соком листьев, молодых побегов, цветоножек, в результате чего поврежденные листья скручиваются или сморщиваются, побеги прекращают расти. Наибольший вред тля причиняет молодым растениям. На яблоне, груше, сливе, вишне, смородине, крыжовнике, малине паразитируют различные виды тлей.

Меры борьбы с тлей: с распусканием почек при появлении небольшого количества тли проводят опрыскивание раствором хозяйственного мыла (250-300 г на 10 л воды), можно использовать настои и отвары инсектицидных растений (листья одуванчика, надземная часть полыни без толстых стеблей, трава тысячелистника обыкновенного, измельченные зубки чеснока). При массовом появлении тли применяют химические препараты.

Опрыскивание растений настоями трав в период распускания почек и перед цветением также используют и для уничтожения клещей, кольчатого шелкопряда и других листогрызущих вредителей. При высокой численности этих вредителей применяют химические препараты.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, Минская обл.

Консультирует юрист Светлана РОГОВА, куратор группы ВК «Бесплатная юридическая консультация», г. Санкт-Петербург

Нет жильца, нет мусора, нет оплаты?

Обязана ли управляющая компания производить перерасчет платы за вывоз мусора при временном отсутствии жильцов? Вопрос не праздный, так как стартовал дачный сезон, и многие горожане будут временно отсутствовать по месту постоянного проживания.

Управляющая компания **обязана** пересчитать плату за вывоз мусора при наличии заявления от жильцов с документами, подтверждающими, что они не проживали в жилом помещении. Важно понять, что неиспользование собственниками, нанимателями и иными лицами помещений не служит основанием невнесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги. При временном отсутствии граждан внесение платы за отдельные виды коммунальных услуг осуществляется с учетом перерасчета платежей. Регулируется это ч. 11 ст. 155 ЖК РФ.

Правила предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домах утверждены Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 № 354. Субъекты Российской Федерации **вправе самостоятельно определять порядок оплаты коммунальной услуги по обращению с ТКО — твердыми коммунальными отходами** (п. 148(30) названного документа).

При временном (более пяти полных календарных дней, не включая день выбытия из жилого помещения и день прибытия (п. 90)) отсутствии потребителя осуществляется перерасчет размера платы. Исполнитель в течение пяти рабочих дней после получения заявления от потребителя должен произвести перерасчет.

Заявление о перерасчете подается в письменной форме, до начала выезда, например, на дачу или не позднее 30 дней после возвращения домой. К заявлению необходимо приложить документы, подтверждающие продолжительность периода временного отсутствия.

Важно!

Можно указать, что документы, подтверждающие длительность отсутствия, не могут быть предоставлены сразу (причины обозначить) и будут поданы после возвращения потребителя. В этом случае в течение 30 дней после возвращения следует предоставить недостающий документ.

В случае устного/письменного отказа управляющей компании произвести перерасчет данный спор следует разрешать в судебном порядке.

Уважаемые читатели!

Обращаем ваше внимание, что публикуемые ответы юристов носят информационный характер и юридической силы не имеют.



По секрету со всего света

1. Какие страны не используют метрическую систему мер?
А. Канада, Бирма, Англия
Б. США, Мьянма, Либерия
В. Ирландия, Бенин, Таиланд
Г. Австралия, Марокко, Куба

2. Самое распространенное имя в мире?
А. Джон
Б. Мэри
В. Мухаммед
Г. Александр

3. Где ношение шляпы и солнцезащитных очков — привилегия отдельных граждан?
А. Мадагаскар
Б. Новая Зеландия
В. Тасмания
Г. Фиджи

4. Где в 1896 году прошла первая современная Олимпиада?
А. Афины
Б. Рим
В. Лондон
Г. Барселона

5. Собаки какой породы содержались на протяжении веков в монастыре в Швейцарских Альпах для спасения людей из-под снежных завалов?
А. Доги
Б. Мастифы
В. Сенбернары
Г. Чау-чау

6. У какого животного язык в два раза длиннее тела?
А. Жаба
Б. Хамелеон
В. Ящерица
Г. Муравьед

7. В какой стране пьют соленый чай?
А. В Китае
Б. В Японии
В. В Англии
Г. В Финляндии

8. Национальное животное Шотландии:
А. Медведь
Б. Мамонт
В. Единорог
Г. Бобр

Ответы

1. Б. 2. В. Популярно это имя благодаря мусульманской традиции называть каждого первенца в честь исламского пророка. **3. Г.** На островах Фиджи право носить шляпы и солнцезащитные очки имеют только вожди племен. **4. А.** Первая Олимпиада прошла в Афинах в знак уважения к древним традициям. **5. В.** Название порода получила от монастыря Свято-го Бернара, который был основан в XI веке и служил как приют для странников. За все это время собаки из монастыря спасли около 2 500 человек. На задание они выходили парой (самец и самка) с сумкой на боку, в которой были медикаменты, вода и продукты. Они находили и откапывали пострадавшего из-под снега, самка согревала человека, а самец отправлялся за помощью к людям. **6. Б. 7. А.** Для жителей Западного Китая соленый чай (атканчай) — традиционный напиток, его пили еще кочевники. Это крепко заваренный черный чай с молоком и солью. **8. В.**

Для хорошего урожая перца

✖ Подкормка в период цветения:

1. **органическая** — 1 кг навоза (0,5 кг птичьего помета), 2 ст.л. суперфосфата (сернокислого калия или монофосфата) на ведро воды, тщательно перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 5 дней в теплом месте. Периодически перемешивайте. Перед внесением разбавьте водой 1:10;
2. **минеральная** (внекорневая, через 2 недели после органической) — 20-25 г кальциевой селитры на ведро воды, перемешайте и опрыскивайте по листьям (хорошо для профилактики вершковой гнили).

✖ Для привлечения пчел во время опыления: 100 г сахара, 2-3 г борной кислоты на 1 л воды, тщательно размешайте и опрыскивайте растения по листьям.

✖ Во время плодоношения (для ускорения созревания урожая, увеличения размера и улучшения вкуса плодов):

1. присыпьте почву древесной золой (300 г на 1 кв. м) — проведите подкормку дважды с интервалом в 10 дней;
2. подкормите растения комплексным органическим удобрением.

Людмила ЗВОНАРЕВА, агроном, Московская обл.

От огурцовой напасти

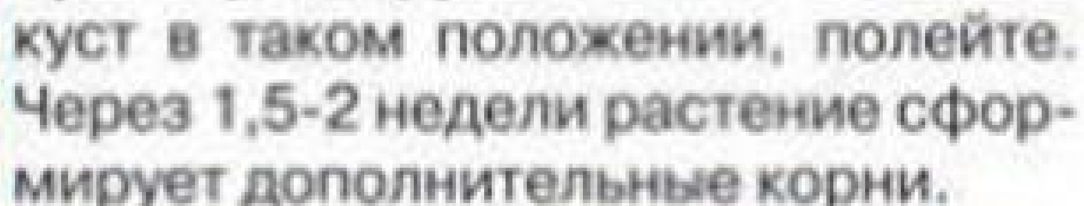
Заболеть корневой и прикорневой гнилью огурцы могут на любом этапе развития и роста. Основными причинами развития гнили выступают неблагоприятные условия выращивания.

Симптомы корневой и прикорневой гнили: стебель растения у основания утончается, становится бурого цвета, может потрескаться, нижний ярус листвы желтеет и увядает в жару, завязи засыхают и отмирают, плоды не развиваются и деформируются. Основной корень становится темно-коричневым, рыхлым и трухлявым на ощупь, растения начинают вянуть и полностью засыхать.

Основные причины поражения грибком:

- ✔ посадка в необработанную теплицу,
- ✔ несоблюдение севооборота,
- ✔ высокая кислотность почвы,
- ✔ сильное заглубление растений в почву при высадке,
- ✔ слишком обильный полив и высокая влажность грунта и воздуха (особенно в теплице),
- ✔ полив холодной водой,
- ✔ избыточное внесение удобрений,
- ✔ частое окучивание слабых кустов.

На ранней стадии заболевания



Срежьте увядшие листья, подсушите срезы. Отвяжите стебель, пригните его нижнюю часть к земле и присыпьте почвой прикорневую зону. Зафиксируйте куст в таком положении, полейте. Через 1,5-2 недели растение сформирует дополнительные корни.

Смесь для замазывания стебля

Разведите 3 ст.л. древесной золы (мела или извести) и 1 ч.л. медного купороса в 0,5 л воды. Аккуратно отгребите почву от основания стебля и обмажьте его смесью до высоты 25 см, особое внимание уделяя трещинам.

Для лечения можно провести обработку противогрибковыми фунгицидами. Погибшие растения нужно выкопать с корнем и сжечь, а ямы пролить раствором медного купороса: 2 ст.л. на 10 л воды (2 л на яму).

Светлана ГОРЯНИНА, агроном, Московская обл.



Маленькие секреты крупной капусты

В мае рассаду белокочанной капусты высаживаю в пасмурный день или во второй половине дня в заранее подготовленные лунки, корни растений предварительно обрабатываю стимулятором роста для лучшей приживаемости. В каждую лунку кладу 5-6 гранул суперфосфата, 1 ст.л. древесной золы, по жмене перегноя и мелко нарезанных и подсушенных картофельных очистков (капуста любит крахмал) и все тщательно перемешиваю с грунтом. Обильно поливаю и мульчирую грядки. Очистки беру без глазков, чтобы не допустить прорастания картофеля. Для отпугивания вредителей между рассадой капусты высаживаю корневой сельдерей. Через 20 дней после посадки подкармливаю капусту раствором: 20 г суперфосфата, 10 г мочевины и 10 г хлористого калия в 10 л воды (по 0,5 л под куст). Вторую подкормку провожу через 2 недели после первой: 1 стакан золы заливаю 1 л воды и настаиваю 3-4 дня, процеживаю настой и развожу его вместе с 0,5 кг перепревшего навоза в 10 л воды, подливаю по 1 л под куст. Урожай капусты всегда отменный!

Анна ЩЕРБАКОВА, г. Москва

Причины «забастовки» пиона

1. Выращивание на одном месте в течение долгого времени — чтобы травянистый пион регулярно и пышно цвел, по моему мнению, нужно периодически его делить и рассаживать, желательно раз в 5-6 лет, иначе он будет радовать только своей зеленью. В конце августа-начале сентября выкапывают кусты, осматривают корни, удаляют отмершие и нездоровые фрагменты, разделяют на небольшие части (деленки) с 3-5 почками на каждой и высаживают на новое место. Весной можно посадить приобретенные в магазине деленки.

2. Пион плохо переносит излишнее заглубление: уровень почвы должен находиться на 5 см выше почки на корне. При слишком глубокой посадке пион зацветет позже, только когда нарастит корневую систему ближе к поверхности, при более мелкой — почки за зиму могут подмерзнуть.

3. Посадка слишком мелких частей после деления куста (корень с 1-2 почками) — придется долго ждать, пока куст нормально разрастется и окрепнет.

4. Частая пересадка — это травмирует и ослабляет растение.

5. Оставление бутонов на молодом кусте (первые 2-3 года после посадки) — необходимо, чтобы куст окреп и накапливал силы, поэтому желательно обрывать все образующиеся бутоны.

6. Выращивание в тени — даже при соблюдении всех остальных условий цветение не будет обильным.

7. Скудный полив — недостаток влаги в конце мая влияет на цветение в текущем сезоне, а летом (в июле-августе) — на качество цветения в следующем году.

8. Недостаточное питание:

- после появления ростков пион подкармливают раствором —15 г аммиачной селитры на 10 л воды;
- в период завязывания бутонов удобряют раствором 10 г азота, 15-20 г фосфора и 15 г калия (на 10 л воды);
- через 2 недели после окончания цветения пионы подкармливают раствором 15-20 г фосфора и 10-15 г калия на 10 л воды для закладывания почек возобновления, обеспечивающих обильное цветение в следующем году, и повышение зимостойкости кустов.



9. Поздняя обрезка осенью — нужно обрезать ветки строго горизонтально при первых угрозах заморозков, не дожидаясь их высыхания.

Марина КАМЕНЩИКОВА,
садовод со стажем, Брянская обл.
Фото Татьяны САНЧУК

Топ-5 для картофельного бума



1 Дезинфицирующе-питательная обработка семенного материала — клубни (можно в сетке) замачивают на 2-3 часа в растворе: 60 г суперфосфата, 40 г мочевины, по 1 ч.л. медного купороса, борной кислоты и марганцовки (на 10 л воды). Сразу после процедуры картофель опудривают просеянной древесной золой и сажают.

2 Размещение картофельных борозд в направлении с севера на юг — это позволит всем растениям получать максимальное количество света и тепла.

3 Достаточная увлажненность почвы, особенно в период цветения и образования клубней, — если на это время выпадают жаркие засушливые дни, необходимо полить картофельные гряды. Хорошо выращивать картофель с применением мульчи.

4 Полноценное питание

✔ **Подкормка в период активной вегетации для укрепления и лучшего роста стеблей (в начале июня):**
3 л перегноя смешивают с 2,5 ст.л. мочевины и вносят под растения (0,5 стакана под куст), можно совместить с первым окучиванием. Для подкормки в это время хорошо подойдет и зеленое удобрение.

✔ **Подкормка в фазе бутонизации:**
1 л древесной золы смешивают с 2,5 ст.л. сульфата калия (по 1,5 ст.л. под куст).

✔ **Подкормка во время цветения стимулирует образование клубней, улучшает их вкус и лежкость:**
разводят по 2 ст.л. суперфосфата и сульфата калия и 1 ст.л. нитрофоски в 10 л воды, вносят по 0,5 л под куст.

5 Надлом стебля: через 15-20 дней после начала цветения надламывают стебли на высоте 10-15 см от уровня почвы так, чтобы они, сохраняя целостность и жизнеспособность, уже не поднимались. Основная часть питательных веществ будет направляться в клубни, а не в ботву.

Юрий МЕЛЕХОВ,
агроном, Краснодарский край

Тренировка диафрагмального дыхания

На качество дыхания влияет много факторов. Один из важнейших — работа грудобрюшной диафрагмы (основная дыхательная мышца). Проблемы с диафрагмой распространены и встречаются у большинства пациентов. Особенно после перенесенного COVID-19.

Если человек неправильно дышит, результаты любого лечения могут сойти на нет. Процентов 90 моих пациентов имеют дисфункцию грудобрюшной диафрагмы. И очень важно, чтобы она участвовала в процессе дыхания полноценно.

И. п. стоя или сидя. Дышим через нос. Расположите обе руки на нижних ребрах, на выдохе немного сдавите грудную клетку, сблизив руки. Далее на фазе вдоха как бы преодолевайте сопротивление рук, расширяя ребра. На выдохе еще немного сдавите ребра. Дышите в таком ритме несколько циклов (5-6), каждый раз усиливая компрессию ребер и вдыхая через сопротивление рук. Следите за животом — на вдохе он должен втягиваться (а не вываливаться наружу). Это дыхание обязательно при опущении внутренних органов.

Александр ИВАНОВ,
остеопат, к.м.н.,
автор сайта
http://osteopat-ivanov.ru,
блога в инстаграм
@osteopat_ivanov, г. Казань

И колет, и лечит

Собирайте листья крапивы двудомной (многолетняя, высотой до 1,5 м) в конце весны-начале лета в период ее цветения, когда содержание полезных веществ в ней максимальное. Используйте в свежем виде или заготавливайте впрок: сушите в сухом и темном помещении без доступа солнечного света, храните сырье в сухом месте в хлопчатобумажном мешке до 2 лет.

Сок из молодой крапивы

Собранные листья и верхушки крапивы промойте, обсушите, измельчите в блендере или мясорубке, отожмите из них сок. Можно использовать соковыжималку. Принимайте по 50 мл напитка раз в 2 дня в течение двух недель. При необходимости спустя неделю курс можно повторить.

Сок снимает усталость, помогает восполнить недостаток витаминов в организме, улучшает обмен веществ, участвует в профилактике остеопороза, способствуя укреплению костей, повышает гемоглобин, выводит токсины. При применении сок необходимо разбавлять небольшим количеством воды.

Противопоказания: варикоз, тромбофлебит, атеросклероз, гипертония.

Лидия ТИХОМИРОВА,
травница, г. Ижевск

Какие препараты могут нарушить работу щитовидной железы?

Многие часто назначаемые пациентам препараты могут нарушать работу щитовидной железы. Если по медицинским показаниям данные лекарства необходимы, то всегда следует контролировать функцию щитовидной железы. Это особенно важно для людей пожилого возраста с букетом болезней.

✔ **Некоторые группы антибиотиков:** ципрофлоксацин, норфлоксацин, левофлоксацин.

✔ **Амиодарон (кордарон)** — применяется в кардиопрактике при нарушениях сердечного ритма. Он содержит высокие дозы йода и может вызвать как гипер-, так и гипофункцию щитовидной железы. Перед назначением врач должен оценить состояние щитовидной железы.

✔ **Ботокс,** особенно противопоказан для пациентов с аутоиммунным тиреоидитом. Ботокс может провоцировать аутоиммунное воспаление и усиливать его.

✔ **Ретиноиды** для системного лечения тяжелых форм акне — роаккутан.

✔ **Литийсодержащие препараты и антидепрессанты (флуоксетин (прозак), пароксетин (паксил), циталопрам)** — это препараты для лечения депрессии, биполярных расстройств и т.п. Могут накапливаться в щитовидной железе и блокировать синтез тиреоидных гормонов.

✔ Противогрибковый препарат **дифлюкан.**

✔ **Статины:** аторвастатин, церивастатин, флувастатин.

✔ Ингибиторы протонной помпы — широко назначаемые препараты **для снижения кислотности желудка,** это все виды празолов (омепразол, лансопразол и пр.).

✔ **Интерфероны,** применяют для лечения гепатита В и С.

✔ **Все виды бета-блокаторов** способствуют замедлению конверсии гормона Т4 (тироксина) в Т3 (трийодтиронин).

Анастасия МУЖЧИНИНА,
эндокринолог, г. Екатеринбург, автор блога в инстаграм @dr.a_muzhchinina

Омолаживаем шею

Шея не только выдает возраст. Во многом состояние кожи на шее влияет на то, насколько молодо выглядит лицо.



С возрастом у большинства людей возникает гипертрофированный шейный прогиб. Это выглядит так, будто шея подалась вперед, укоротилась. Вообще, морщины на шее появляются раньше, чем на лице. На коже шеи мало сальных желез, тоньше липидная пленка, естественное увлажнение работает хуже.

Как сохранить здоровую шею и продлить молодость?

✖ Правильная подушка. Не большая и высокая, а тонкая, желательно — ортопедическая.

✖ Очищение, тонизирование, увлажнение кожи. Наносите уходовые средства не только на лицо, но и на шею. Пару раз в неделю можно сделать мягкий пилинг.

✖ Защита от солнца. Крем с SPF на шею наносим обязательно! Именно УФ-лучи разрушают коллаген и эластин.

✖ Самомассаж шеи. Нанесите массажное масло, а затем легкими поглаживающими движениями пальцев двух рук, не растягивая кожу, двигайтесь от центра груди к плечам и после — от основания шеи вверх к подбородку.

✖ Простые упражнения — выполняйте каждый день по несколько раз.

1 Поднимите голову вверх так, чтобы почувствовать напряжение в шее. И откройте рот, опуская подбородок вниз.

2 Медленно поворачивайте голову на 90 градусов из стороны в сторону.

Елена АГАФОНОВА,
дерматовенеролог, косметолог, физиотерапевт, к.м.н., автор блога в инстаграм @kremlin_dermatologist, г. Москва

Легкая Пасха

В Светлый праздник Пасхи (2 мая по православному календарю) должно быть легко не только на душе, но и в теле, поэтому предлагаем рецепты блюд с претензией на полезность, которые могут порадовать и своим вкусом, и праздничностью, при этом сильно не отягощая. Не забудьте подписаться на «Сваты на пенсии» на 2-е полугодие. Для жителей России по индексу ***«Почты России» П0477 со скидкой 11%.*** *Для жителей Беларуси с 12 мая по 12 июня* ***со скидкой 12% по льготному индексу 21022.***

Бездрожжевой кулич на кукурузной муке

•250 г кукурузной муки •200 г пшеничной муки •300 г сливочного масла •6 яиц •200 мл сливок (10-30%) •200 г любых цукатов •100 г изюма •200 г сахарной пудры •измельченная цедра и сок одного апельсина •20 г разрыхлителя •2 г ванилина •щепотка соли.



Мягкое сливочное масло взбиваю миксером. Не выключая миксер, всыпаю в масло малыми порциями сахарную пудру, добавляю по одному желтки яиц. Всыпаю цедру и вливаю сок, взбиваю. В миске смешиваю кукурузную и пшеничную муку, разрыхлитель и ванилин, просеиваю. Добавляю смесь к масляной массе, тонкой струйкой вливаю сливки и взбиваю миксером на низких оборотах. Выкладываю в тесто заранее промытый и обсушенный изюм, цукаты, перемешиваю. Отдельно взбиваю белки до устойчивых пиков. Белковую массу ввожу в тесто небольшими порциями. Выкладываю его в сухие бумажные формы диаметром и высотой по 9 см, заполняя их на 2/3. Отправляю будущие куличи в разогретую до 180 °С духовку, выпекаю на режиме «верх + низ» 1 час (они хорошо поднимаются, верхушка может треснуть). Украшаю любой глазурью, присыпками или сахарной пудрой.

Дина АПИМАХОВА, г. Пятигорск, YouTube-канал «Коллекция Рецептов». Фото автора

Крупеник «Простая жизнь»

•250 г творога (любой жирности) •0,5 стакана гречки •стакан молока •куриное яйцо •1 ст.л. сахара •0,5 ч.л. соли •50 г сливочного масла.

Перетираю творог через сито, варю рассыпчатую гречневую кашу с добавлением молока. Соединяю кашу с творогом, вбиваю яйцо, добавляю соль и сахар, тщательно перемешиваю. Смазываю форму маслом и выкладываю в нее смесь, утрамбовываю. Отправляю в разогретую до 180 °С духовку на 30-40 минут. Готовый крупеник переворачиваю на блюдо и поливаю растопленным сливочным маслом. Подаю теплым.

Алла ЗВЯГИНА, г. Магнитогорск



Салат «Арбузная долька»

•500 г куриного филе •350 г шампиньонов •200 г твердого сыра •4 яйца вкрутую •2 крупных свежих огурца •2 крупных помидора •крупная луковица •3-4 консервированные маслины •200 мл майонеза •1 ч.л. сахара •2 ч.л. уксуса 9%.

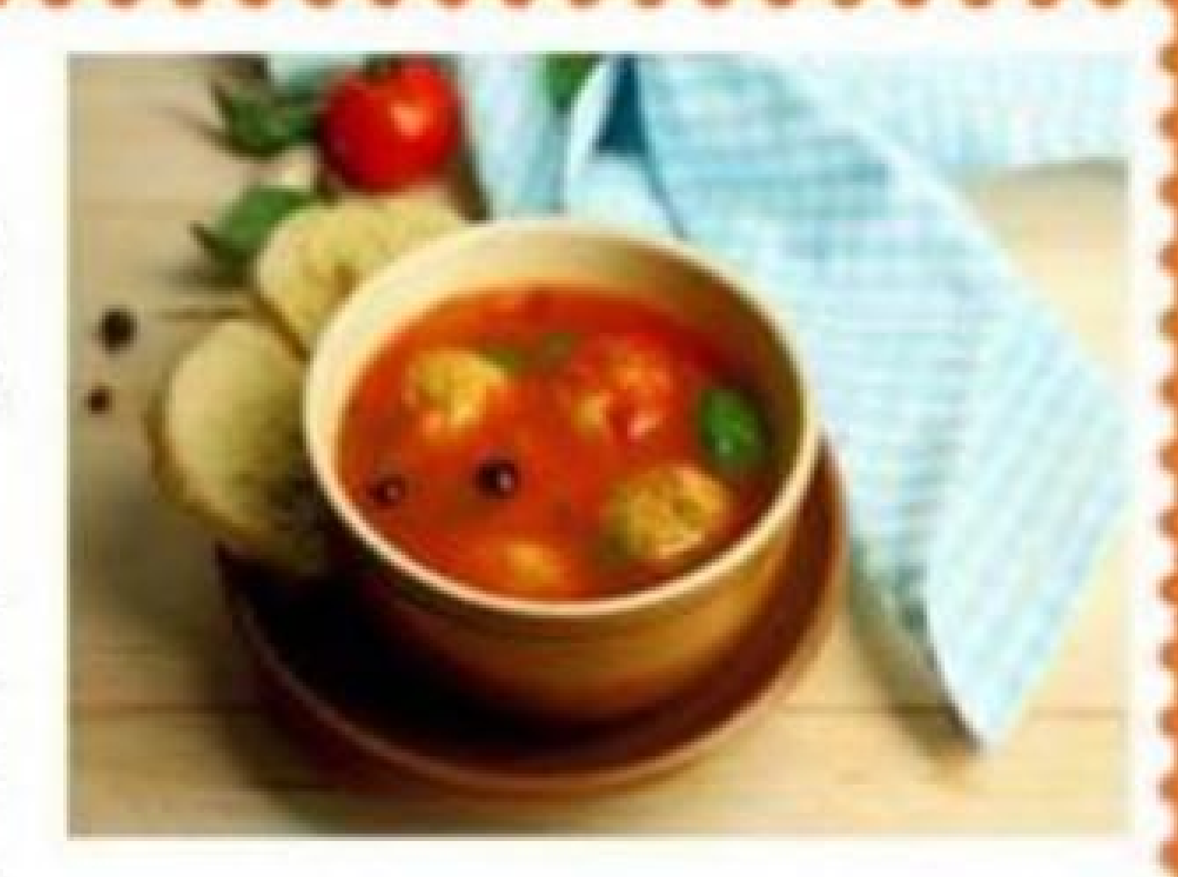
Нарезаю грибы средним кубиком, обжариваю на сковороде с растительным маслом до полной готовности. Мариную 15-20 минут нарезанный соломкой лук в 0,5 стакана воды с добавлением сахара и уксуса. Куриное мясо варю в подсоленной воде до готовности (полчаса). Выстилаю салат слоями, промазывая каждый майонезом: остывшее филе нарезаю средними кубиками и выкладываю на блюдо в форме полумесяца, после кладу слой грибов, затем предварительно отжатый маринованный лук, натертые яйца, сыр. Поверх сырного слоя, смазанного майонезом, выкладываю кромку из тертого сыра там, где предполагается расстояние между корочкой и мякотью «арбузной дольки». Огурцы мелко натираю, сливаю с них сок и выкладываю по краю «полумесяца», формируя красивый изгиб, чтобы получилась арбузная зеленая корочка. Помидоры разрезаю пополам, вынимаю из них жидкую мякоть, чтобы она не растеклась в салате, нарезаю остальные части пластинками. Выкладываю помидоры во внутренний «полумесяц» блюда, формируя из них «арбузный мякиш» и оставляя белую кромку сыра. Маслины нарезаю четвертинками и выкладываю их на помидоры в виде «арбузных семечек». Готовое блюдо убираю ненадолго в холодильник пропитаться.

Елена СКОПИЧ, автор сайта https://tvoi-povarenok.ru, г. Борзна. Фото автора



Томатно-бобовый суп

• 400 г томатов в собственном соку • 200 г мясного смешанного или куриного фарша • 1/3 стакана красной чечевицы • 2 небольшие луковицы • средняя морковь • 5 ст.л. соевого соуса • 4 ст.л. панировочных сухарей • 1,5 л воды • зелень, пряности, сахар — по вкусу.



Одну луковицу и морковь нарезаю небольшими кубиками. Обжариваю лук в сотейнике с разогретым растительным маслом до прозрачности, добавляю морковь и держу все до румяности лука. Вливаю 3 ст.л. соевого соуса, добавляю нарезанные томаты вместе с соком, заливаю водой. Ставлю на большой огонь. Смешиваю фарш с мелко натертой луковицей и панировочными сухарями, добавляю 2 ст.л. соевого соуса. Формирую из массы небольшие фрикадельки и кладу их в закипевший суп. Готовлю на среднем огне 10-15 минут, добавляю чечевицу и варю еще 15-20 минут. В конце готовки всыпаю измельченную зелень, сахар, пряности.

Людмила СЕРГЕЕНКО, Алтайский край

Чечевичная россыпь

Весь спектр видов чечевицы — красной, желтой, зеленой, черной, коричневой — просто создан для здоровья, сытости и радости. Эти волшебные бобы незаменимы в диетическом меню, содержат большое количество белка. Не только накормят досыта, но и окажут содействие в снижении уровня сахара и вредного холестерина в крови, повышении иммунитета, улучшении настроения и пищеварения. Плюс еще много других полезных бонусов в придачу!

Детки-котлетки

• Стакан красной чечевицы • 500 мл воды • крупная луковица • средняя морковь • пучок любой зелени • 2 зубчика чеснока • 2 см свежего корня имбиря • соль, молотый черный перец, пряности — по вкусу.



Заливаю чечевицу холодной водой, довожу до кипения на сильном огне и после варю на малом огне 15-20 минут до состояния разваристости (почти как пюре), подсаливаю за 5 минут до снятия с плиты. Если вода за это время не успевает выкипеть, обязательно ее сливаю. Измельчаю лук, чеснок и зелень, очищенные морковь и имбирь мелко натираю. На разогретой сковороде с растительным маслом обжариваю чеснок, имбирь, лук и морковь около 5 минут, постоянно помешивая. Соединяю обжаренные овощи с чечевицей и зеленью, солю, перчу, добавляю пряности, перемешиваю и ставлю в холодильник, накрыв пищевой пленкой, на 15 минут. Достаю охлажденный фарш и формирую из него средние по размеру котлеты толщиной 1,5 см. Если они в процессе лепки разваливаются, можно добавить немного муки, манки или крахмала. Обжариваю котлеты на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла с двух сторон до «румянца» (по 2 минуты). Подаю с гарниром или как самостоятельное блюдо с соусом или сметаной.

Инна ТЕЛЯТНИКОВА, г. Могилев

Плов без мяса

• 2 стакана риса (для плова) • стакан чечевицы (зеленой или черной) • средняя луковица • средняя морковь • 150 г томатов в собственном соку (или свежих) • 3-4 зубка чеснока • 1 ч.л. куркумы • молотый черный перец, зелень, соль — по вкусу.

В разогретой кастрюле (с толстым дном) на растительном масле слегка обжариваю мелко нарезанный лук. Добавляю морковь соломкой, промытую рисово-чечевичную смесь, немного размятые вилкой томаты. Солю, перчу и заливаю горячей водой на два пальца выше уровня риса. Добавляю половину мелко нарезанного чеснока и куркуму. Довожу до кипения и готовлю под закрытой крышкой 20 минут, не перемешивая. Снимаю с плиты, посыпаю измельченной зеленью и мелко рубленым чесноком. Оставляю под закрытой крышкой настояться 5-8 минут. Перед подачей плов перемешиваю.

Иван ГАВРУТЕНКО, Нижегородская обл.





Бобовые сокровища: нут и маш

С каждым годом все большую популярность, особенно среди приверженцев ЗОЖ, набирают такие экзотические бобы, как нут и маш, и не зря — ведь в них сосредоточена огромная польза для здоровья. Бобы нормализуют артериальное давление, уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови, укрепляют иммунитет и костную ткань, способствуют профилактике артритов и артроза, улучшают пищеварение и работу почек, выводят токсины, обладают антиоксидантным действием, богаты клетчаткой и растительным белком.

Хороши эти бобы и тем, что надолго оставляют ощущение сытости. Приобрести их можно в любом крупном супермаркете.

Нут («турецкий горох») перед готовкой замачивают в воде на 6 часов (или на ночь), затем варят около 1-2 часа (до мягкости). **Маш (бобы мунг)** перед варкой замачивать не обязательно — бобы готовятся 40-50 минут.

Маш и нут можно **не только варить, но и проращивать,** — это позволяет лучше сохранить в бобах полезные вещества, и даже приумножить их. Залейте промытые бобы холодной водой, аккуратно промывайте и меняйте воду ежедневно утром и вечером. Через 2-4 суток (в зависимости от температуры в помещении) проростки можно есть (добавлять в салаты). Храните в холодильнике без воды, промывайте каждый день. Проросшие бобы по вкусу **напоминают зеленый горошек: маш — молодой, а нут — более зрелый.**

Кристина ЛЕВАНОВСКАЯ, диетолог, г. Киев

Почему у имбиря два имени?

В восточной медицине считается, что свежий и сушеный корень имбиря различаются по пользе. Казалось бы, это невозможно. Но биохимики подтверждают: там разные действующие вещества! Поэтому у имбиря 2 имени: и в Аюрведе, и в китайской медицине.

Общее действие всех видов имбиря:

✖ усиливает пищеварение, улучшает обмен веществ, очищает язык от налета;

✖ хороший спазмолитик. Его можно и нужно использовать при хронических запорах, а также коликах и метеоризме;

✖ действует на гладкую мускулатуру сосудов и гладкую мускулатуру (стенки) кишечника.

В чае при ОРЗ свежий имбирь лучше заменить на сушеный, так как тот более сбалансированный по действию.

В традиционной медицине имбирь тоже используют при кардиопатии, повышенном кровяном давлении, сердцебиении и как сосудорасширяющее средство для улучшения кровообращения.

Это одна из лучших специй против отеков, вялости, лишнего веса, тяжести после еды, метеоризма, отрыжки, частых простуд. Но не налегайте на имбирь при чувствительных слизистых желудка и пищевода, а также повышенной кислотности.

Не нужно класть его в чаи, соусы, к рыбе, мясу побольше, чтобы «лучше помогло». Для новичков: сухой имбирь — на кончике ножа; свежий, очищенный от шкурки, натертый — 0,5 ч.л.

Ирина ШИМАНСКАЯ, нутрициолог, специалист по восточной медицине, автор блога в инстаграм @tibetdoc, г. Минск

Зуд и больная печень



Пару лет тревожит кожный зуд. Был у дерматолога, который посоветовал проверить печень. Неужели есть связь?

Анатолий БЕРЕЗКИН, г. Киев

Отвечает дерматолог Елена ЗЯБРОВА, г. Луганск:

— Зуд — один из симптомов заболеваний печени. У некоторых больных он сопровождает болезнь, у других может появиться за пару лет до разгара заболевания. Иногда параллельно возникает сыпь, пигментация, «звездочки». Чаще всего тело чешется в ночные часы.

Чтобы определить самостоятельно, аллергический это зуд или печеночный, нужно обратить внимание, хорошо ли зуд снимается антигистаминными препаратами. Зуд печеночного характера не поддается противоаллергическим лекарствам, может лишь ненадолго уменьшиться. Специфического лечения зуда нет. Поэтому важно поставить верный диагноз и начать лечение основного заболевания. И если печень действительно «виновата», то назначается комплекс мер, направленных на восстановление клеток печени и желчевыводящих путей.

Ореховая здравница

Орех	Польза	Важно
Миндаль	Полезен для сердца и сосудов, повышает мозговую активность, снижает риски возникновения рака, болезни Альцгеймера и сахарного диабета, нормализует сон, укрепляет иммунитет, поддерживает печень, улучшает микрофлору кишечника, замедляет старение.	Миндаль нужно сочетать с продуктами, содержащими витамины С и А, цинк и селен: капустой, болгарским перцем, цитрусовыми, индейкой, говядиной, курицей. Норма — 20-25 орехов в день. Требуется предварительное замачивание в холодной воде на 3-5 часов.
Кешью	Укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, иммунитет, нормализует давление, уровень холестерина и сахара в крови, улучшает работу мозга, избавляет от кровоточивости десен, мигреней, кишечного расстройства, снимает воспаление, способствует профилактике катаракты, повышает жизненный тонус, улучшает качество крови и состояние кожи, укрепляет кости, предупреждает возникновение остеопороза.	Норма — 30 г орехов в день. Требуется предварительное замачивание в холодной воде на 3-5 часов.
Бразильский орех	Укрепляет иммунитет, сердце и сосуды, улучшает работу мозга, состояние костных тканей, выводит токсины, ускоряет метаболизм, повышает выносливость, обладает антиоксидантным действием, нормализует желчеотделение.	Норма — 2-3 ореха в день.
Фисташки	Укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы, оказывают тонизирующее и антиоксидантное действие на организм, регулируют уровень холестерина в крови, помогают при тахикардии, расстройствах пищеварения, анемии, повышают остроту зрения, выводят токсины и шлаки, очищают кровь, предотвращают возникновение сахарного диабета.	Норма — 30 г очищенных фисташек в день.
Грецкий орех	Улучшает память, работу мозга и нервной системы, восстанавливает силы, повышает иммунитет, помогает при анемии, поддерживает щитовидную железу, укрепляет стенки сосудов, нормализует артериальное давление, уровень холестерина в крови, замедляет процессы старения.	Норма — 50 г орехов в день. Требуется предварительное замачивание в холодной воде на 3-5 часов.
Орех макадамия	Укрепляет стенки сосудов, понижает артериальное давление, выводит токсины и шлаки, разжижает кровь и препятствует образованию тромбов, устраняет дисбактериоз и метеоризм, улучшает концентрацию внимания, память, умственную деятельность, снижает уровень сахара в крови, риски развития артрита, остеопороза и остеохондроза, раковых заболеваний, замедляет старение, ускоряет обновление клеток.	Норма — 10 орехов в день.

Памятка по использованию эфирных масел

Иногда не масла виноваты в вашей аллергии или другой реакции, а вы сами! Соблюдайте дозировку и другие правила.

- В целях обогащения косметических средств, при уходе за кожей и волосами: 5-10 капель масла на 10 г применяемого средства (крем, лосьон, шампунь).
- В аромамедальоны: пара капель.
- Ванна: 5-7 капель на купель.
- Баня: 5-7 капель на 0,5 л горячей воды для каменки.
- Для очищения, оздоровления и ароматизации воздуха в помещениях используют аромалампу или аромадиффузор: 3-5 капель на 20 кв. м.
- Для уборки в помещениях с целями дезинфекции: 5-10 капель масла на ведро воды.

Внимание!

- ✔ Во всех рецептах, где необходимо эфирное масло добавить в воду, предварительно нужно смешать его с 1 ст.л. соли!
- ✔ Ряд масел имеет серьезные противопоказания при некоторых заболеваниях (обязательно читайте инструкцию).
- ✔ Ни в коем случае не наносите масло на кожу в неразбавленном виде.
- ✔ Детям младше 6 лет вообще не рекомендуется вдыхать эфирные масла.

Ольга КОВАЛЕВА, хозяйка магазина «Травники Сибири», автор обучающих семинаров, лекций, мастер-классов в Школе травников, г. Красноярск

ЗДОРОВЬЕ



Лунный цикл имеет огромное влияние на человека, на его настроение и здоровье. Эффективность лечения и оздоравливающих процедур зависит от фазы Луны и ее пребывания в том или ином знаке зодиака. Календарь здоровья расскажет, какие дни в каждом месяце будут для этого благоприятными.

- **Лечение и протезирование зубов:** 15, 16, 20, 21.
- **Визит к гинекологу:** 8, 9.
- **Дни, когда лекарственные препараты для профилактики заболеваний и поддержания здоровья действуют наиболее эффективно:**
  - **мозговая активность:** 4, 5;
  - **болезни сердца:** 14, 15;
  - **работа мочеполовой системы:** 20, 21, 22;
  - **болезни желудка:** 11, 12, 13;
  - **простудные заболевания:** 6, 7, 8;
  - **почки, диабет:** 18, 19;
  - **печень:** 22, 23, 24;
  - **радикулит, болезни легких, астма:** 9, 10;
  - **пищеварительная система:** 16, 17;
  - **невралгия:** 27, 28;
  - **кожные болезни:** 24, 25, 26;
- **Посещение бани, бассейна и другие водные процедуры:** 26, 27.
- **Массаж:** 18, 19.
- **Растительная диета или полный отказ от пищи:** 11.

Лунный календарь повседневных дел на май

С 19:00 30.04 до 23:00 2.05
Благоприятно: покупка дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома.
Неблагоприятно: переход на новую работу и смена места жительства; обращение с просьбами.

С 23:00 2.05 до 5:00 5.05
Благоприятно: общение с друзьями и спонсорами; заем денег.
Неблагоприятно: переход на новую работу; ремонт электроприборов.

С 5:00 5.05 до 15:00 7.05
Благоприятно: решение юридических вопросов; благотворительные акции; посещение храма.
Неблагоприятно: начало длительной работы; стрижка волос.

С 15:00 7.05 до 3:00 10.05
Благоприятно: любая краткосрочная работа; возвращение и востребование долга; покупка автомобиля.
Неблагоприятно: оформление денежных документов и завещаний; покупка недвижимости.

С 3:00 10.05 до 22:00 10.05
Благоприятно: начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье.
Неблагоприятно: работы на высоте и другие, связанные с риском получения серьезных травм.

Новолуние 11.05 в 22:01. За сутки до и после новолуния новые дела начинать не рекомендуется.

С 22:00 12.05 до 4:00 15.05
Благоприятно: поступление на новую работу; сбор необходимых справок и документов.
Неблагоприятно: начало любых долгосрочных работ; строительство; дальние поездки.

С 4:00 15.05 до 16:00 17.05
Благоприятно: мирное решение семейных проблем; возврат денег.
Неблагоприятно: начало строительства; покупка, обмен квартиры; новоселье.

С 16:00 17.05 до 0:00 20.05
Благоприятно: переход на новую работу; новые знакомства; стрижка волос.
Неблагоприятно: оформление финансовых документов; любая коммерческая деятельность; решение квартирных вопросов.

С 0:00 20.05 до 2:00 22.05
Благоприятно: оформление финансовых документов; начало длительной поездки, кроме водной; оказание услуг.
Неблагоприятно: покупка недвижимости; новые знакомства; бракосочетание.

С 2:00 22.05 до 6:00 24.05
Благоприятно: покупка одежды; бракосочетание.
Неблагоприятно: торговля домашним имуществом.

С 6:00 24.05 до 6:00 26.05
Благоприятно: поиск пропавших вещей; покупка антиквариата.
Неблагоприятно: заем и передача денег в долг; стрижка волос.

С 6:00 26.05 до 6:00 28.05
Благоприятно: поступление и переход на новую работу; начало дальней поездки.
Неблагоприятно: начало строительства; обещать больше, чем можно исполнить.

С 6:00 28.05 до 7:00 30.05
Благоприятно: покупка дома и земельного участка; начало ремонта квартиры, дома.
Неблагоприятно: переход на новую работу и смена места жительства; обращение с просьбами.

С 7:00 30.05 до 12:00 1.06
Благоприятно: общение с друзьями и спонсорами; заем денег.
Неблагоприятно: совершать крупные покупки; ремонт электроприборов.

Подготовил астролог Валерий МАТВЕЕВ

Будьте особенно внимательны 4, 10, 15, 25, 26 мая — это так называемые «сатанинские дни».





Пригодится для самомассажа

Для того, чтобы выполнять массаж в домашних условиях, совершенно необязательно приобретать дорогие технические новинки. Для этих целей вполне можно использовать подручные средства.

Скалка

Обычная кухонная скалка из дерева — можно проработать мышцы спины, ступни, ноги, плечи, область живота как в технике разминания, так и применяя легкое постукивание (похлопывание). Идеально подходит для массажа ступней: уделяйте особое внимание тем областям, где, прокатывая скалку, вы почувствовали болезненность — их нужно проработать с большим нажимом и более тщательно. Болезненность свидетельствует о мышечных зажимах в теле, избавиться от которых вы сможете при помощи массажа стоп.

Мячик с колючками

Позаимствуйте мячик с колючками у своего питомца (продаются в зоомагазинах, спорттоварах или ортопедических салонах), чтобы выполнить массаж стоп, пока смотрите фильм или новости. Такой массаж не должен занимать по времени больше 10-15 минут, прокатывать мячик нужно как вдоль, так и поперек стопы. Сильно нажимать не стоит.

Теннисные мячики, мячики-попрыгунчики

Подходят для массажа стоп. Теннисные мячи можно применять и для массажа спины в положении лежа или стоя, облокотившись на стену, — в технике перекатывания. Здесь очень важно использовать сразу по два и более мячиков так, чтобы они были по разные стороны от линии позвоночника. Во время массажа старайтесь, чтобы мячи на область позвоночника не попадали.

Бутылка с холодной водой

Если вы чувствуете мышечную усталость, особенно в ногах, наполните полуторалитровую бутылку водой из-под крана и положите ее на некоторое время в морозилку. Когда вода в бутылке достаточно охладится, достаньте ее, положите на пол и покатайте ее попеременно то одной ногой, то другой или двумя сразу. Чтобы ногам с непривычки не стало холодно, наденьте перед процедурой теплые носочки .

Владимир ЯРЕМЕНКО, массажист, г. Москва

Дорогие читатели «Сватов на пенсии»!

Мы рады, что вы нам пишете, звоните, рассказываете про свои успехи, радости и горести. Для нас это очень важно. Мы искренне стараемся все делать для того, чтобы «Сваты на пенсии» стали настоящим клубом единомышленников, людей, которым есть что сказать и чем поделиться из своего богатого жизненного опыта.

Обращаемся к вам с огромной просьбой. Пожалуйста, заполните (вопросы 1,2 — нужное подчеркнуть) и вышлите в адрес редакции (указан на стр. 29) эту анкету. Ваши ответы, предложения, замечания помогут нам сделать издание еще лучше и еще ближе к вам.

1 Кто из экспертов дает вам самую полезную информацию?

- ☐ Врачи официальной медицины
- ☐ Травники
- ☐ Специалисты по восточной медицине
- ☐ Юристы

2 Какие темы — самые важные для вас в издании?

- ☐ Здоровье
- ☐ ЗОЖ
- ☐ Кулинария
- ☐ Сад/Огород
- ☐ Другое (сканворды, объявления о знакомствах, викторины в стиле «Что? Где? Когда?», рецепты красоты, рассказы о жизни, путешествиях, интервью с интересными людьми, гороскоп).

3 О чем бы вы хотели узнавать из журнала каждый месяц?

____

____

____

____

____

____

____

Кстати, поторопитесь подписаться на «Сваты на пенсии» на 2-е полугодие. Для россиян — по индексу **П0477** «Почта России» со скидкой **11%**, для белорусов — с 12 мая по индексу **21022** со скидкой **12%**.

Паритет. Раллист. Салават.

Галлюцинация. Манифестация. Мирмекология.

Винни. Микки. Митра.

Атон. Дион. Неон.

Ездок. Игрок. Оброк.

Толпа. Толща. Тулуп.

Гумус. Замес. Цимес.

Плаха. Слава. Ямаха.

Анюки. Тоня. Хана.

КЗОТ. Клоп. Крою.

Пал. Пик. Фет.

Дефис. Тезис. Транс.

Абак. Злак. Ирак.

Вано. Кацо. НАТО.

Белизна. Дилемма. Полимер.

1

Бор. Зоб. Три.

Муар. Спам. Стар.

Капуста. Коммуна. Кукушка.

Зуда. Руда. Туба.

Боуи. Тори. Тося.

1

Топик. Узник. Унция.

Гоша. Ниша. Паша.

Копи. Литр. Ширь.

Арара. Осада. Трата.

Кузя. Ржев. Урон.

Бот. Жим. Шип.

Защип. Радио. Разин.

Убой. Укор. Умор.

Волчек. Звонок. Поясок.

Каштан. Мичман. Пушкин.

Забава. Заявка. Цитата.

Пенка. Фанта. Чурка.

Корма. Мелок. Порок.

Байк. Купе. Эмир.

Баллон. Щелбан. Щелчок.

Опак. Очаг. Фрак.

Кожух. Козлы. Кофта.

Бензин. Есенин. Супник.

Зять. Путь. Сеть.

Кама. НАСА. Папа.

Биде. Боже. Боль.

Шпиц. Шпон. Шток.

Келья. Колер. Лилия.

Стаж. Стас. Этаж.

Кошара. Натура. Фигура.

Буги. Вуди. Пути.

Атос. Стол. Штоф.

Паоло. Патио. Перро.

Клан. Крах. Прах.

Нянька. Стежка. Тенета.

Анекдоты

— Сема, а ты чего без маски ходишь? Не боишься заразиться коронавирусом?

— Изя, мне 75 лет: у меня гипертония, простатит, псориаз, камни в почках, тахикардия и аллергия на кошек. Там такая конкуренция среди стремящихся меня добить болячек, что если в организм еще коронавирус попадет, он просто встанет в очередь.

* * *

— Извините, у вас ежика нет?

— Нет.

— Жаль, такой туман в голове пропадает...

Ответы на сканворд

П			М	А	Н	И	Ф	Е	С	Т	А	Ц	И	Я
А	Н	Ж	И		Е			З		У		И		М
Р			К	Л	О	П		Д	И	Л	Е	М	М	А
И			К		Н	А	Т	О		У		Е		Х
Т	Е	З	И	С		Л		К	А	П	У	С	Т	А
Е		Л		Т							А		Р	
Т	Р	А	Т	А						У	З	Н	И	К
	У	К	О	Р						Р		И		О
	Д		Р							О		Ш	И	П
З	А	Щ	И	П		З		П	Е	Н	К	А		И
		Е		О	П	А	К		С		А		П	
К	Е	Л	Ь	Я		Б	О	Ж	Е		Ш	П	О	Н
У		Ч		С	Т	А	Ж		Н	А	Т	У	Р	А
П	А	О	Л	О		В	У	Д	И		А	Т	О	С
Е		К		К	Р	А	Х		Н	Я	Н	Ь	К	А

Следующий номер выйдет 18 мая

Дорогие читатели!

«Сваты на пенсии» неоднократно цитировали известных экспертов по старению. А те, в свою очередь, советовали тренировать мозг. В том числе и за счет специальных упражнений. Например, пробовать читать справа налево или развернув текст под непривычным углом. Ниже — очень важная для вас информация. Попробуйте прочитать, не разворачивая страницу в удобное положение.

«Сваты на пенсии» 16+
№ 4 (79), 20 апреля 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-58832 от 28.07.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com SnP@toloka.com
Подписные индексы (помесячные): **П1213** «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **04092** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена. Подписано в печать 07.04.2021 г. в 16.00
Тираж 75 000 экз. отпечатан в ООО «Возрождение», 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с октября 2014 г. Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет 18 мая 2021 года



Пробудите силу предков

Все мы хотим для себя и близких долгой здоровой жизни и счастливых преклонных лет. В этом могут помочь знания и опыт, накопленные нашими далекими предками. Пробудите их силу!

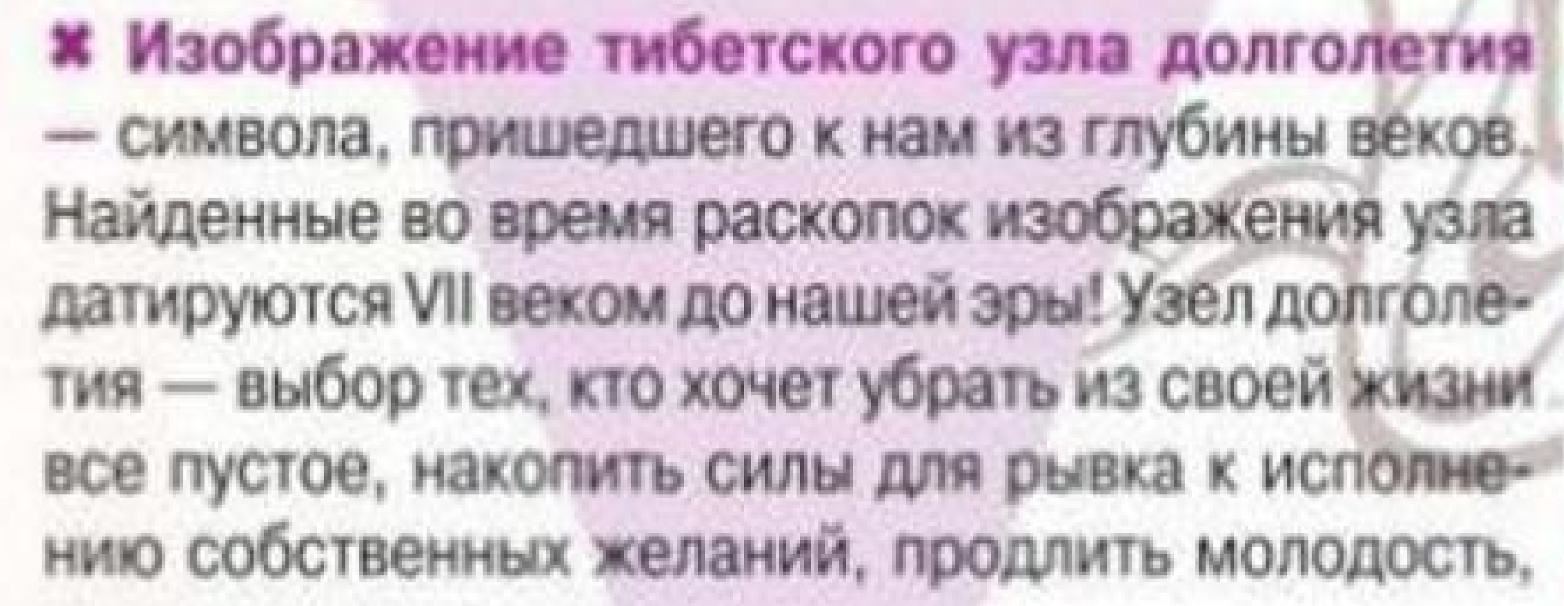
1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 года на издания «Золотые рецепты наших читателей» («ЗР») и «Сваты на пенсии» («СнП»).

2 Пришлите копии подписных квитанций в редакцию до 1 июля 2021 года (контроль по почтовому штемпелю).

3 И получите оригинальные подарки!







✖ **Изображение тибетского узла долголетия** — символа, пришедшего к нам из глубины веков. Найденные во время раскопок изображения узла датируются VII веком до нашей эры! Узел долголетия — выбор тех, кто хочет убрать из своей жизни все пустое, накопить силы для рывка к исполнению собственных желаний, продлить молодость, укрепить здоровье.

✖ **Сборник «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы»** — потрясающий по своей глубине опыт одной из самых загадочных потомственных травниц.







Как подписаться на 2-е полугодие?

Для жителей России

Индексы «Почты России»: «ЗР» П1198, «СнП» ПО477 (со скидкой 11%).

На сайте toloka24.ru — со скидкой 15% по промокоду «SP21».

Для жителей Беларуси

Индексы РУП «Белпочта»: с 12 мая по 12 июня Льготный месяц скидок от «Толоки», экономия 12% по специальным индексам — «ЗР» 21005, «СнП» 21022.

На сайте toloka24.by — со скидкой 10% по промокоду «SP21».



Куда отправлять копии квитанций?

РФ: 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Пробудите силу предков»

РБ: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Пробудите силу предков».

По электронной почте: **SnP@toloka.com, zr@toloka.com**

Подарки отправим не позднее 15.08.2021 г.

Баня: для здоровья, а не во вред



Почему у меня постоянно болит голова после бани?

Илья ПОТАПОВ, г. Минск

Отвечает фельдшер Александра ГУЩО, г. Могилев:

— Причин может быть несколько: плохая вентиляция, перегрев, проблемы с сосудами, переедание накануне, переутомление, противопоказания, которые вы игнорируете. **Снять головные боли помогут отдых (обязательно полежите полчаса) и любой из травяных настоев:**

✖ 1 ст.л. сухой измельченной травы зверобоя или мелиссы залить стаканом кипятка, через 15 минут процедить и выпить.

✖ 1 ст.л. сухих (замороженных) ягод бузины черной залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Процедить, добавить немного меда и выпить.

✖ смешать сухие измельченные листья мяты, зверобоя и душицы в равных пропорциях. 1 ст.л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Процедить и выпить.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЮБОЙ БАНИ:

артериальная гипертензия с частыми кризами, атеросклероз, инфаркт и инсульт, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, калькулезный холецистит, хронический гепатит, онкологические заболевания, доброкачественные новообразования, тромбофлебит, декомпенсированные заболевания сердца и легких, ОРВИ, грипп, эпилепсия, мигрень, болезнь Паркинсона, травмы в острой стадии, в период кортикостероидной терапии, ранний восстановительный период после травм и операций (полгода).



Важно! Вся польза от любой бани сводится на нет, если не соблюдать принцип дозированного воздействия, который многие игнорируют, засиживаясь в парной. Также важно соблюдать схему: подготовка, температурное воздействие, постепенное охлаждение и отдых.



Немного соли при головной боли

Ледяная соль

Заверните 100 г поваренной соли в холщовую ткань (мешочек), отправьте в морозильник на 10 минут. Лягте и приложите соляной сверток к месту концентрации боли; если болит большая часть головы, то положите мешочек на темя. Держите около 10 минут, после приложите соль на 3-5 минут к переносице. При необходимости повторите процедуру еще раз через полчаса.

Уксусно-солевой раствор

Смочите небольшую поролоновую губку в уксусно-солевом растворе (25 г соли на 35 мл 9%-ного уксуса) и пройдитесь ею легкими круговыми движениями по лицу, лбу, шее и верхней части груди. После подсыхания раствора смойте остатки с кожи теплой водой.

Водочно-солевой массаж

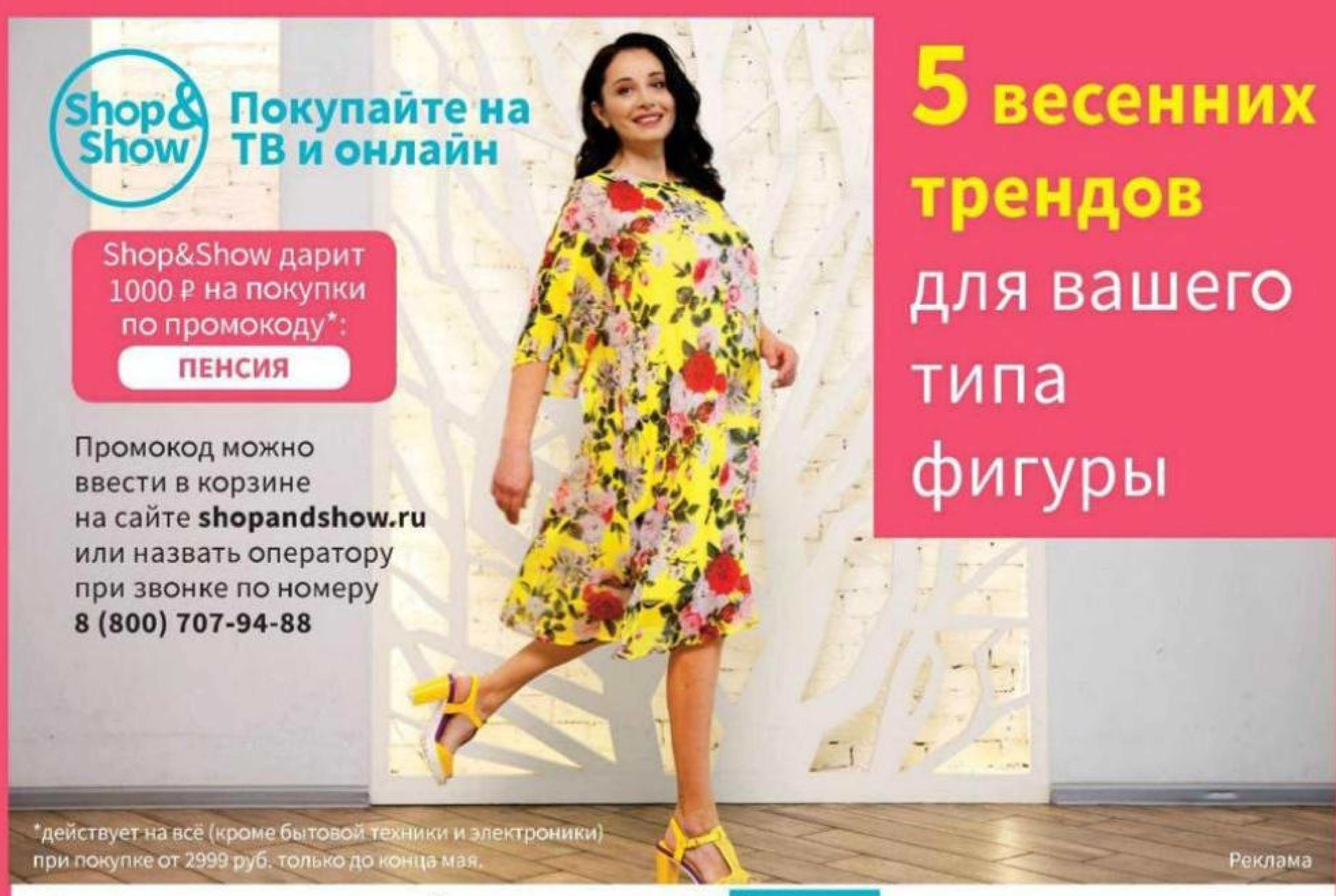
Растворите 25 г мелкой соли в 50 мл водки, легкими круговыми движениями руки втирайте раствор по часовой стрелке, начиная с мест концентрации головной боли, постепенно захватывая всю оставшуюся часть. Для лучшего эффекта вотрите раствор в шею и верхнюю область груди. Можно повторить процедуру еще раз через полчаса. После улучшения состояния смойте остатки раствора с кожи и волос.

Крахмально-солевая повязка

Смочите кусок шерстяного трикотажа или сложенную в 8 слоев марлю (такого размера, чтобы при наложении были закрыты лоб, виски и уши) в солевом растворе (80 г соли на 1 л воды), отожмите. Насыпьте на ткань тонкий слой картофельного крахмала, вотрите его, лишний стряхните. Наложите повязку на лоб крахмальной стороной к коже, закрепите хлопчатобумажной тканью или бинтом, не сдавливая голову. Сверху можно дополнительно обернуть куском шерсти. Носите повязку до исчезновения головной боли.

Елизавета ЧЕРНЯВАЯ, врач общей практики, г. Киев

5 весенних трендов для вашего типа фигуры



Тенденции меняются каждый сезон. Но не все подходят вашему образу жизни и типу фигуры. Как в многообразии трендов понять, что идет именно вам? Загляните в обзор от Shop&Show! Стилисты телеканала рассказали, как девушкам с пышными формами выглядеть модно этой весной.

1 Летящие платья

Легкие ткани, свободный крой, длина миди — три параметра идеальной посадки платья. В новом сезоне выбираем яркие модели с цветочным принтом. Они подчеркнут вашу хрупкость и визуально скроют все лишнее.

2 Одежда на запáх

V-образный вырез на платье, жакете, блузе с запахом визуально сделает фигуру стройнее. Он подчеркнет красоту груди и сузит силуэт за счет правильной геометрии. А главное — такой вырез подходит всем!

3 Кроссовки

Сегодня кроссовки с легкостью можно сочетать как джинсами, так и с платьями и даже строгими костюмами. Многообразие вариантов тоже впечатляет: от футуристических до классических — на Shop&Show есть кроссовки на любой вкус и цвет.

4 Пальто прямого кроя

Этой весной присмотритесь к утепленным пальто прямого кроя. Такой фасон зрительно вытягивает силуэт, скрывая все, что нужно спрятать от посторонних глаз. Лучше выбирать однотонный вариант без лишнего декора, который может сделать образ слишком перегруженным.

5 Клетка

Внесезонная классика! Весной дизайнеры вновь включают клетку в список фаворитов. Самая идеальная — мелкая и косая клетка. Она всегда смотрится более выигрышно, чем прямая, поскольку не расширяет, а вытягивает силуэт.

Еще больше товаров вы найдете в эфире телеканала Shop&Show и на сайте www.shopandshow.ru

Как использовать промокод:

1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод ПЕНСИЯ в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680